

أسهل طريق لعالم الرشاقة

الرجيم السريع

أحدث المدارس العالمية
لإنقاص الوزن وعلاج السمنة

دكترة
حسن فكرى منصور



إهداء إلى مكتبة الإسكندرية
علم ينتفع به
٢٠١٢
عبد الله فيصل بدوي

إهداء ٢٠١٣
الأستاذ عبد الله فيصل بدوي
جمهورية مصر العربية

أسهل طريق لعالم الرشاقة

الرجيم السريع

أحدث المدارس العالمية
للإنقاص الوزن وعلاج السمنة



دكتور
حسن فكري منصور



للطبع والنشر والنزيع

٧٦ شارع محمد فريد - النزهة -
مصر الجديدة - القاهرة
١٣٨٠٤٨٣ - ١٣٨٩٣٧٢ - ١٣٧٩٨١٣ ☎

اسم الكتاب

الرجيم السريع

اسم المؤلف

د. حسن فكري منصور

تصميم الغلاف

إبراهيم محمد إبراهيم

رقم الإيداع

٢٠٠٥/٢٩٢٦

977 - 271 - 731 - X

جميع الحقوق محفوظة للناشر

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو تسجيل أو اقتباس
أي جزء من الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة ميكانيكية
أو إلكترونية بدون إذن كتابي مسبق من الناشر.

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالملكة العربية السعودية

مكتبة الساعى للنشر والنزيع

ص.ب. ٥٠١٩٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف : ٤٢٥٣٣٨١ - ٤٢٥١٩٦٦ - فاكس : ٤٢٥٥٩٤٥

جدة - تلفون: ٢٦٩٤٣٧٠



طبع بمطابع العبور الحديثة بالقاهرة ت : ١٠١٤ ٦١٠١٥٩٩ فاكس :

Web site : www.ibnsina-eg.com E-mail : info@ibnsina-eg.com

المقدمة

عزيزى السمين :

منذ أكثر من أربعة عشرة قرنا يدعونا ربنا - عز وجل - فى قرآنة الكريم بالالتزام بالرجيم الغذائى حفاظا على صحتنا وحياتنا ، فتنزل آيات فى سورة الأعراف يقول فيها الله سبحانه وتعالى (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) [الأعراف : ٣١] .

وتأتى السنة النبوية لتؤكد الأمر الربانى فى تنظيم طعامنا ووقايتنا من السمنة فيقول الرسول صلى الله عليه وسلم : (ما ملأ آدمى وعاء شرا من بطن حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه^(١)) (.....)

وهكذا حثت كل ديانات السماء ، والحكماء ، والخبراء ، بتنظيم تناول الطعام كما ، ونوعا .

كل هذا لخطورة الأمر وما ينجم عن الإفراط فى تناول الطعام بدون حساب من زيادة فى الوزن ومشاكل عديدة .

وأستطيع أن أؤكد أن السمنة مرض ، بل هى مرتبطة بالعديد من الأمراض الأخرى كما سوف يأتى الحديث على صفحات هذا الكتاب

عزيزى :

لم تعد السمنة مظهرا من مظاهر الرفاهية ، والغنى - كما كان يعتقد من قبل - بل أصبحت رمزا لسوء التغذية ، والمرض . ولم يصبح الطريق إلى قلب الرجل معدته ، بل أصبح طريق المعدة هو طريق الهلاك والسمنة !! .

وأصبحت الرشاقة الآن سمة من سمات العصر المتحضر ، الذى يحتاج إلى خفة الحركة ، والسرعة فى الأداء .

(١) أورده أحمد فى مسنده (١٣٢/٤) .

وفى هذا الكتاب :

حاولت جاهدا أن أتصدى لهذا الضيف الثقيل وتلك المشكلة الخطيرة ، حاولت أن أكشف الستار عنها وعن أسبابها وأخطارها ، ولقد تناولت العديد من المدارس العالمية وآراء الخبراء والأطباء المهتمين بهذه المشكلة لنصل فى النهاية إلى أهم وأخطر الأسلحة لمحاربة هذا العدو للدود الرابط فوق أجسامنا ، حتى نتمكن من طرده ، وتعود إلينا رشاقتنا ونشاطنا.

ولم أغفل فى هذا الكتاب عن تناول الوسائل الحديثة مثل الليزر، و الموجات الصوتية التى تستخدم الآن فى علاج السمنة الموضعية مثل الأرداف ، والكرش والأفخاذ .. وبذلك تمكنا من حل كثير من المشكلات النفسية التى كانت تصيب أصحاب هذه السمنة الموضعية .

فى الحقيقة أن هذا الكتاب مرجع مهم يحوى كل شىء عن السمنة وطرق علاجها فلا غنى عنه للباحثين عن إنقاص أوزانهم بشكل جيد وصحى وبدون مضاعفات.

وأخيرا ، أتمنى لك الصحة الجيدة ، والرشاقة الدائمة والله الموفق ...

وآخر وعولنا أن الحمد لله رب العالمين

د . حسن فكرى منصور

مدير مركز ابن سينا للتغذية

دمنهور - ٢٢١٥٣٥ / ٠٤٥ فاكس : ٣١٢٨٤٦

محمول - ١٨٣٣٦٠٦ - ١٠

هذه هى السمنة وتلك هى أسبابها...

- منظمة الصحة العالمية تحدد إذا كنت سميناً أم لا..!
- المرأة ومن حولك شواهد على إصابتك بالسمنة.
- جهاز البيودينمك الحديث يحدد وزنك المثالى ونسبة الدهون عندك.
- سببان رئيسيان وراء السمنة التى طرقت بابك !!
- قصة رغيف الخبز من الفم إلى الأرداف.
- السمنة .. متى تنتقل من الأجداد والآباء إلى الأبناء والأحفاد؟!
- أمراض الغدد الصماء .. المتهم البرئ !!!
- هذه الأدوية ... متهمة بإصابتك بالسمنة !!
- لماذا زاد وزنك بعد الزواج والولادة .. ؟!

هل وزنك طبيعي؟؟؟

منظمة الصحة العالمية WHO تجيب :

وضعت هذه المنظمة مؤشرا مهما يحدد لك إذا كان وزنك طبيعيا أم لا .. يعرف باسم (معامل الكتلة) .

ما المقصود (بمعامل الكتلة) ؟

هى معادلة حسابية بسيطة .. يمكنك أن تحضر ورقة وقلما الآن وتحسبها معي ..

تقسم وزنك الحال على مربع طولك بالتر وترى الناتج

أقل من ١٨ أنت يا عزيزى نحيف .

من ١٨ - ٢٤ أنت تتمتع بوزن مثالى مبارك .

من ٢٥ - ٢٩ احترس وزنك زائد .

من ٢٩ - ٤٠ أنت سمين .. أنت سمين .

أكثر من ٤٠ أنت تعاني سمنة مفرطة .

سؤال

وزنى الحالى ١٠٠ كيلوجرام وطولى ١٦٠ سنتيمترا .. هل أنا سمين ؟

احسب معنا معامل كتلة جسمك

$$39 = \frac{100}{1,6 \times 1,6}$$

∴ معامل الكتلة لهذا الشخص هو ٣٩

أى يعانى سمنة .

أين أنت من هذا الجدول ؟

الطول بالسنتيمتر

١٤٧	١٥٢	١٥٧	١٦٢	١٦٨	١٧٣	١٧٨	١٨٣	١٨٨	١٩٣	١٩٨	
١٧	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١١	١٠	١٠	٩	٣٦
٢١	٢٠	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٤	١٣	١٢	١٢	٤٥
٢٥	٢٣	٢٢	٢١	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥	١٥	١٤	٥٤
٢٩	٢٧	٢٦	٢٤	٢٣	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	٦٣
٣٣	٣١	٢٩	٢٧	٢٦	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	١٩	١٨	٧٢
٣٨	٣٥	٣٣	٣١	٢٩	٢٧	٢٦	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٨٢
٤٢	٣٩	٣٧	٣٤	٣٢	٣٠	٢٩	٢٧	٢٦	٢٤	٢٣	٩٠
٤٦	٤٣	٤٠	٣٨	٣٦	٣٣	٣٢	٣٠	٢٨	٢٧	٢٥	١٠٠
٥١	٤٧	٤٤	٤١	٣٩	٣٦	٣٤	٣٣	٣١	٢٩	٢٨	١٠٩
٥٤	٥١	٤٨	٤٥	٤٢	٤٠	٣٧	٣٥	٣٣	٣٢	٣٠	١١٨
٥٩	٥٥	٥١	٤٨	٤٥	٤٢	٤٠	٣٨	٣٦	٣٤	٣٢	١٢٧
٦٣	٥٩	٥٥	٥١	٤٨	٤٥	٤٣	٤١	٣٩	٣٧	٣٥	١٣٦
٦٧	٦٣	٥٩	٥٥	٥٢	٤٩	٤٦	٤٣	٤١	٣٩	٣٧	١٤٥
٧١	٦٧	٦٣	٥٩	٥٥	٥٢	٤٩	٤٦	٤٤	٤١	٣٩	١٥٤

جدول يوضح معاميل الكتلة في الأوزان والأطوال المختلفة

الوزن
كجم

شحنة مقبولة

سمين

زالد في الوزن

وزن مثالي

لخافة

ابحث عن الرقم الذي يقابل طولك ووزنك

إذا كان طولك ١٧٣ ووزنك ١٠٩ كجم فإن معاميل الكتلة ٣٦ أى أنك سمين

حدد وزنك المثالي في أربع خطوات

- ١- قس طولك بالمتر . وليكن ١,٧ متر .
 - ٢- قم بتربيع هذا الرقم أى ، اضربه فى نفسه $١,٧ \times ١,٧ = ٢,٨٩$.
 - ٣- قم بضرب الناتج فى ١٨ لحساب الحد الأدنى لوزنك المثالى
 $١٨ \times ٢,٨٩ = ٥٧,٨$.
 - ٤- قم بضرب نفس الناتج فى ٢٥ لحساب الحد الأقصى لوزنك المثالى
 $٢٥ \times ٢,٨٩ = ٧٢,٢٥$
- من هذا يتضح أن الوزن المثالى لشخص طوله ١,٧ متر يجب أن يتراوح بين
(٥٧,٨ - ٧٢,٢٥ كجم)

اسأل من حولك !!٠٠٠



إذا نظر إليك الناس وقالوا : إنك (تخين) (طول بعرض)..
(مكرش)..
(مليون) .. سمين فهذه المصطلحات ، وإن كانت
ليست مقاييس علمية ، لكنها مقاييس لا بأس بها ، يعبر بها عن
أنك سمين .
وليس هناك مانع من أن تسأل المحيطين بك ٠٠ هل أنا سمين أم
لا ٠٠ هل أنا أعانى الكرش أم لا .. هل ٠٠ هل ٠٠ ؟

المرأة لا تكذب

تجرد من ملابسك ، وقف أمام المرأة ، وخاصة لو كان هناك ثلاث
مرايا فى أوضاع مختلفة ، فإذا رأيت بروز كرشك ، وتضخم أردافك ،
وكثرة ثنايا جلدك .. فأنت سمين .

جهاز خاص يقيس سمكتك

هناك جهاز بسيط وسهل ، لقياس سمك ثنايا الجلد وكمية الدهون المتراكمة تحت الجلد في مناطق مختلفة ، مثل جدار البطن ، الذراع ، الظهر . وبمعرفة سمك الجلد في مناطق مختلفة يمكننا معرفة نسبة الدهون بجسمك وهل أنت سمين أم لا؟؟

هناك جداول تحدد نسبة الدهون بالجسم حسب قياس سمك الثنايا ومكانها .
- وهذه الطريقة جيدة لتحديد أنك تعاني من تراكم الشحوم الزائدة بجسمك وتحت الجلد .

طريقة سهلة تقول : إنك سمين

اطرح مائة من طولك بالسنتيمتر .. فإذا كان وزنك أكثر من الناتج .. فأنت سمين. فإذا كان طولك ١٦٠ سم ، فإن وزنك المثالي يساوي :
 $160 - 100 = 60$ كجم .

مع ملاحظة أن هذه الطريقة هي قياس تقريبي للوزن المثالي ، ولا يراعى فيها العمر ، والجنس ، ولا كمية الدهون بالجسم .

جهاز (البيوديناميك) Biodynamic لقياس نسبة الدهون بالجسم :

هو من الأجهزة الحديثة ، من خلال إمداده ببيانات حول طول ، ووزن الشخص الحالي ، وكذلك عمره ، وعند توصيله بالجسم ، يمكنه حساب الوزن المثالي للجسم ، ونسبة الدهون فيه ، ووزن العضلات ، والعظام والأعضاء الداخلية (الوزن الحيوى) وكذلك يمكنه قياس نسبة الماء بالجسم ، ومعدل حرق السعرات الحرارية.

كم تبلغ نسبة الدهون الطبيعية فى جسمك ؟

يحتوى الجسم على حوالى ٣٠ مليار خلية دهنية ، موزعة فى مناطق مختلفة ، تخزن بداخلها ما يقرب من ١٥ كجم من الدهون فى صورة جليسيريدات ثلاثية . وتشكل هذه الدهون من ١٥ - ١٨ ٪ من وزن الجسم فى الذكور . ومن ٢٠ - ٢٥ ٪ فى حالة الإناث . وعادة تزيد هذه النسبة مع تقدم العمر . وإذا زادت هذه النسبة على ٢٥ ٪ فى الذكور ، و٣٠ ٪ فى الإناث ، فهم يعانون السمنة .

جداول تحديد وزنك المثالي

جدول (١) يوضح الوزن المثالي للذكور بالكيلو جرامات ، بالنسبة للطول والعمر :

العمر بالسنة						الطول بالسنتمتر
٢٠ - ٢٩	٣٠ - ٣٩	٤٠ - ٤٩	٥٠ - ٥٩	٦٠ - ٦٩	٧٠ - ٧٩	
٥٧	٥٩	٦١	٦٢	٦٣	٦٢	١٥٥
٦٣	٦٥	٦٨	٦٨	٦٩	٦٨	١٦٥
٦٦	٦٩	٧١	٧٣	٧٣	٧٢	١٧٠
٦٩	٧٢	٧٥	٧٧	٧٧	٧٦	١٧٥
٧٣	٧٦	٧٩	٨١	٨٢	٨١	١٨٠
٧٧	٨٠	٨٣	٨٥	٨٦	٨٥	١٨٥
٨١	٨٤	٨٨	٨٩	٩٠	٩٠	١٩٠

جدول (٢) يوضح الوزن المثالي للإناث بالكيلو جرامات بالنسبة للطول والعمر :

العمر بالسنة						الطول بالسنتمتر
٢٠ - ٢٩	٣٠ - ٣٩	٤٠ - ٤٩	٥٠ - ٥٩	٦٠ - ٦٩	٧٠ - ٧٩	
٤٨	٥٠	٥٣	٥٦	٥٨	٥٨	١٥٥
٥١	٥٣	٥٦	٥٩	٦٠	٦١	١٦٥
٥٤	٥٥	٥٨	٦٢	٦٤	٦٤	١٧٠
٥٧	٥٨	٦١	٦٥	٦٧	٦٧	١٧٥
٦٠	٦٢	٦٤	٦٩	٧١	٧١	١٨٠
٦٤	٦٥	٦٨	٧٢	٧٤	٧٤	١٨٥
٦٨	٦٩	٧٢	٧٧	٧٩	٨٠	١٩٠

أنت سمين .. وهذا هو السبب

♦ .. أهم سبب جعلك سميना ، أنك تتناول كميات كبيرة من الطعام ، ذات السرعات الحرارية العالية ، أكبر بكثير من احتياجاتك اليومية ، وأكثر من قدرتك على حرقه .. ويوما بعد يوم .. وشهرا بعد شهر .. وسنة بعد سنة يتراكم هذا الطعام الزائد على هيئة دهون .. وتصاب أنت أيها المسكين بالسمنة.

ونوعية الطعام هنا ، لها دور مهم في إصابتك بالسمنة ، فالأصعمة الغنية بالسكريات والنشويات ، والدهون لها سرعات حرارية عالية ، ولها القابلية للتخزين بسرعة على هيئة دهون داخل جسمك .

♦ الخمول .. الكسل .. قلة الحركة .. المكوث طويلا أمام التلفاز .. هي السبب الثاني في إصابتك بالسمنة .

أكثر من ٩٥ ٪ من حالات السمنة، وجد أنهم قليلو النشاط، والحركة، وهذا ما يفسر سر انتشار السمنة بشكل ملحوظ في المجتمعات ذات المستوى الاجتماعي والاقتصادي المرتفع، حيث يكثر استعمال السيارات والمصاعد الكهربائية في التحركات، ويكثر استعمال الغسالات، والمكانس، والأدوات الكهربائية داخل المنازل.. كل هذا حد من نشاط وحركة الإنسان، لتكون النتيجة انتشار السمنة، وزيادة الوزن.

- هذان هما السببان الرئيسيان في أنك سمين .



قلة الحركة والكسل
والخمول

و

الإفراط في الطعام
ذى السرعات العالية

قصة رغيف الخبز من الفم إلى الأرداف والكرش

حتى يتضح لك كيف تتسرب السمنة إلى جسمك تابع معى مراحل تكوين الدهون الزائدة داخل الجسم

• عندما تتناول كمية من النشويات والسكريات (خبز ، أرز ؛ مكرونة ؛ جاتوه ٠٠) فإن جهازك الهضمى يقوم بهضمها وتحويلها إلى أنواع بسيطة من السكر

• ولما كان سكر الجلوكوز هو العملة الوحيدة المعترف بها كمصدر سهل وسريع للطاقة لذلك فإن الجسم يقوم بتحويل كل أنواع السكاكر إلى سكر الجلوكوز .
• وينتقل سكر الجلوكوز إلى الدم ثم إلى خلايا الجسم المختلفة ليستخدم كطاقة لعمل هذه الخلايا.

سؤال: افترض أن الإنسان أكل وجبة كبيرة من النشويات، وزاد سكر الجلوكوز أكثر مما تحتاجه الخلايا كمصدر للطاقة فأين يذهب الجلوكوز الزائد ؟
الجواب : يتم تخزين الزائد على هيئة نشا فى الكبد والعضلات.

والباقى من سكر الجلوكوز يتم تخزينه على هيئة دهون فى الخلايا الدهنية المنتشرة فى الجسم وخاصة تحت الجلد فى منطقة البطن (الكرش) والأرداف.

الآن وضع لك كيف تتسرب السمنة الى جسمك
الآن عرفت أن النشويات الزائدة هى المصدر الرئيسى للدهون المتراكمة فى كرشك وأردافك

سؤال مهم : فلان يأكل أكثر منى عشر مرات ومع ذلك فهو نحيف وأنا سمين فما السبب ؟

• أولاً : قد يكون الطعام الكثير الذى يتناوله هذا " الفلان " قليل السعرات
• ثانياً: قد يكون هذا الفلان رياضيا وكثير الحركة ، ويحرق كمية كبيرة من السعرات فى حين أنك كسلان وخامل.

• ثالثاً: هناك بعض العوامل الأخرى غير الأكل والحركة مسئولة عن إصابة بعض الناس بالسمنة سوف تطلع عليها من التساؤلات والحوارات القادمة ٠٠

أسباب أخرى وراء السمنة ١١

• هل تنتقل السمنة من الآباء والأجداد إلى الأبناء والأحفاد؟

يرى كثير من العلماء أن للوراثة دورا في حدوث السمنة ، وانتقالها من الأجداد والآباء إلى الأبناء .

ويرى البعض أن هناك خلافا يحدث في بعض الجينات الوراثية ، هذا الخلل هو المسئول عن حدوث السمنة لدى بعض الأشخاص .

أثبتت بعض الدراسات ، أنه إذا كان أحد الوالدين سميئا ، فإن احتمالات السمنة عند الأبناء قد تصل إلى ٤٠ ٪ . أما إذا كان كلا الوالدين سميئا ، فإن احتمالات إنجاب أبناء سمان ترتفع إلى ٨٠ ٪ . وأما إذا كان كلا الوالدين رشيقا ، فإن احتمالات إنجاب أبناء سمان لا تتجاوز ٧ ٪ .

• ماذا يرث الأبناء السمان من الأجداد والآباء؟

هناك عدة عوامل يرثها الأبناء من الآباء والأجداد مثل :

- زيادة عدد الخلايا الدهنية عن الطبيعي .
 - مناطق توزيع الدهون في الجسم كتوزيعها في الأرداف ، والبطن مثلا .
 - وقد يرث الأبناء السمان خلافا في التفاعلات الكيميائية ، التي ينتج عنها زيادة تراكم الدهون بالجسم .
 - وقد يرثون قلة القدرة على استهلاك الدهون وتكسيرها .
 - والبعض يرث تغيرات في بعض الهرمونات بالجسم ، مثل : الزيادة في إفراز هرمون الأنسولين ، والذي يؤدي بدوره إلى زيادة تكوين وتراكم الدهون بالجسم .
 - وهناك أبناء يرثون الشراهة في تناول الطعام من الآباء .
 - وآخرون يرثون الكسل ، والخمول ، وقلة الحركة من آبائهم .
- ولكنه .. يجب أن نلاحظ :

أن الأبناء يرثون من الآباء والأجداد الاستعداد الوراثي للسمنة ، ولكنهم لو حافظوا على تنظيم طعامهم من حيث الكم والكيف .. وواظبوا على النشاط والحركة ، الرياضة ، فهم في أمان من الإصابة بالسمنة .

أمراض الغدد

هل أمراض الغدد الصماء متهمة بإصابة نسبة كبيرة من الناس بالسمنة؟

لحق كثير من الناس تهمة إصابتهم بالسمنة إلى الاضطرابات فى الغدد ،
والهرمونات .. وهذه التهمة غير صحيحة فى أغلب الحالات .. ولكن هؤلاء
الناس يريدون الهروب من الواقع ، حيث إن معظم حالات السمنة ناشئة عن
كثرة تناول الأطعمة ذات السرعات العالية ، وإلى الكسل وقلة الحركة .

أهم الاضطرابات الهرمونية .. التى تسبب السمنة هى :

- زيادة إفراز هرمون الكورتيزون فى الجسم من " الغدة الكظرية " الغدة فوق
الكلية ، مما يسبب مرضا يعرف باسم " كوشينج " ويتصف هذا المرض
بتراكم الدهون فى منطقة الوجه ، والرقبة ، والجذع ، دون الأطراف .
 - نقص إفراز هرمون " الغدة الدرقية " (غدة أعلى الرقبة) مما يؤدى إلى
تراكم مواد مخاطية سكرية ، واختزان الماء تحت الجلد ، والتقليل من
استهلاك الدهون .
 - نقص إفراز هرمونات " الغدة النخامية " (غدة بقاع المخ) وهى غدة
مسيطرة على معظم الغدد الصماء الأخرى .
- وأحيانا قد تصاب غدة الهيبوثلامس بالمخ بأمراض عضوية أو اضطرابات
نفسية تؤدى إلى حدوث خلل فى مركز الأكل ، أو مركز الشبع الموجود
بهذه الغدة فتكون النتيجة زيادة الشهية لتناول الطعام فى الغالب
وحدوث السمنة ..

وأؤكد

أن حالات خلل الغدد ، واضطرابات الهرمونات هى حالات نادرة
الحدوث، ولا ينبغي اتهامها على طول الخط ، بأنها السبب وراء السمنة

أدوية وراء السمنة

هل هناك أدوية يؤدي تناولها إلى حدوث السمنة ؟

هناك بعض الأدوية وخاصة تلك التى تستخدم لفترات طويلة من الممكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن والإصابة بالسمنة وأستعرض معك بعض هذه الأدوية ،

(١) هرمون الأنسولين :

من المعروف أن هرمون الأنسولين الذى يستخدم فى علاج مرض السكر ، يعمل على تخزين الجلوكوز فى صورة نشا بالكبد والعضلات ، وفى صورة دهون فى الخلايا الدهنية . ولذا نجد أنه بعد فترة من العلاج به ، يزداد الوزن ، وتزداد كميات الدهون المتراكمة بالجسم . وهذا ما يجعل بعض الأطباء يستخدم حقن الأنسولين أحيانا فى علاج النحافة .

(٢) الأدوية المهدئة ... والمضادة للاكتئاب :

بعض الأدوية التى تستخدم فى علاج الأمراض النفسية ، مثل : "الفينوثيازين" ، وبعض الأدوية المهدئة مثل " التريتا زول " و " الكالسيوم " .. وجد أن استخدامها لفترة طويلة يؤدي إلى السمنة . فبعضها يثبى مركز الأكل فى المخ ويفتح الشهية ، والبعض الآخر يقلل من استهلاك الطاقة وتكسير الدهون لما يسببه من خمول ، وكسل ، وقلة الحركة .

(٣) الكورتيزون :

يستعمل عقار الكورتيزون بكثرة فى الأمراض المناعية ، والحساسية ، والتهاب الجلد ، والريو ، والروماتيزم .. ومعظم هذه الأمراض تتميز بأنها مزمنة ، وتحتاج لفترات طويلة من العلاج بهذا العقار . ومعروف عن "الكورتيزون " أنه يؤدي إلى تراكم الدهون فى منطقة الوجه ، والرقبة ، والصدر ، والبطن ، (دون الأطراف) .

— بالإضافة إلى أن هذا العقار يؤدي إلى اختزان الماء ، والملح داخل الجسم ، وتحت الجلد مما يسبب زيادة فى الوزن " سمنة كاذبة ! "

(٤) الأدوية المضادة للحساسية :

بعض الأدوية المضادة للحساسية مثل الأفييل ، والتافيجيل ، .. وجد أنها تؤدي في بعض الأشخاص إلى تنشيط مركز الأكل في غدة الهيبوثلامس ، فتزيد من الشهية ، والقابلية لتناول الطعام مما يؤدي إلى السمنة وزيادة الوزن بعد فترة طويلة من العلاج.

- وهذا ما دفع بعض مراكز علاج النحافة ، إلى استخدام هذه الأدوية كفاتح للشهية ، ولزيادة الوزن .

(٥) حبوب منع الحمل :

نسبة كبيرة من أقراص منع الحمل تحتوى على هرمونى الأستروجين والبروجسترون .. وهذان الهرمونان لهما دور فى زيادة الوزن وظهور السمنة . فهما يزيدان من اختزان الماء داخل الجسم ، وتحت الجلد ، كما أن هرمون البروجسترون يؤدي فى العادة إلى زيادة الشهية لتناول الطعام .

هل هناك علاقة بين الإصابة بالسمنة والتعرض للمشكلات النفسية ؟

الاضطرابات النفسية من قلق ، وتوتر ، مع المشكلات العاطفية قد تؤدي كلها إلى التأثير على الشهية لتناول الطعام ، إما بالإيجاب أو السلب . فلدى بعض الأشخاص قد تسبب المشكلات النفسية زيادة الشهية لتناول الطعام ، هربا من هذه المشكلات . وقد يحدث العكس عند أشخاص آخرين . ويعزو البعض هذا ، إلى أن الاضطرابات النفسية تكون مصحوبة ببعض التغيرات الكيميائية ، وإفراز بعض المواد مثل مادة " السيروتونين " Serotonin ، هذه التغيرات ، وهذه المواد لها تأثير أيضا على مركز الأكل ، والشبع بالمخ .. وبالتالي تؤثر فى الشهية لتناول الطعام .

هل التدخين يقلل من الإصابة بالسمنة ؟

يشكو كثير من المدخنين من قلة الشهية لتناول الطعام ، مع نقص ملحوظ فى الوزن .. ويلاحظ أن نسبة كبيرة منهم يزداد وزنهم عقب الإقلاع عن السجائر والتدخين من ٣ - ٥ كجم فى المتوسط ، ويفسر الباحثون هذا بأن التوقف عن التدخين يؤدي إلى نقص مفاجئ فى مادة النيكوتين فى خلايا المخ ،

وهذا النقص يسبب نقصا في إفراز مادة "السيروتونين" ، التى تلعب دورا مهما فى التحكم فى مركز الأكل ، والانفعالات فى المخ ، مما ينتج عنه زيادة فى الشهية لتناول الطعام ، وخاصة السكريات فيحدث زيادة فى الوزن .

السمنة عند السيدات

هل هناك اختلاف بين السمنة لدى النساء والرجال؟؟

السمنة التى تحدث عند النساء تتميز بتراكم الدهون فى منطقة الأرداف والأفخاذ (بما يشبه ثمرة الكمثرى) ، أما السمنة فى الرجال فتتركز فى منطقة البطن والصدر بما يشبه ثمرة التفاح ، ويعتقد أن الهرمونات الأنثوية والذكرية لها دور فى هذا التوزيع للدهون.

مع ملاحظة وجود استثناءات ، فهناك بعض الرجال تتركز السمنة عندهم فى منطقة الأرداف ، وهناك بعض السيدات يشكين من سمنة البطن دون الأرداف .

أيهما أخطر : نمط السمنة الرجالي أم النسائي ؟

تذكر العديد من الدراسات أن تركز الدهون فى منطقة البطن والصدر (السمنة المركزية) تعتبر أخطر أنواع السمنة ، ولها علاقة بارتفاع الضغط، وأمراض القلب، ومرض السكر أكثر من السمنة المتجمعة بالأرداف والأفخاذ، معنى هذا الكلام أن السمنة " الرجالي " أخطر من السمنة " النسائي "

أيهما أكثر إصابة بالسمنة النساء أم الرجال ؟

النساء أكثر إصابة بالسمنة.

لماذا....؟

من المعروف أن معدل استهلاك السعرات لدى الرجال أعلى من النساء ، فلو قام رجل وامراة بالمشى لمدة نصف ساعة بنفس السرعة ، لفقد الرجل سعرات أكثر من تلك المرأة ٠٠ معنى هذا أن معدل تكسير الدهون عند السيدات أقل من الرجال ، ويرجع ذلك إلى الاختلاف الفسيولوجى والتكوينى للرجال عن السيدات .

ولا ننسى أن الحمل المتكرر والتغيرات الهرمونية لدى السيدات وقلة حركتهن مقارنة بالرجال يزيد من فرصة تعرضهن للسمنة.

لماذا يزداد وزن النساء بشكل ملحوظ عقب الولادة؟

أثناء الحمل وعقب الولادة تقل حركة العديد من السيدات ، كما أن التغيرات الهرمونية المصاحبة لعملية الحمل تزيد الفرصة لتخزين الدهون وزيادة الوزن.

ولقد اعتادت النساء الشرقيات على تناول العديد من الأطعمة ذات السعرات العالية عقب الولادة، مثل المغات والحلبة والعسل والمقليات والمحمربات مع ملازمة السرير فترة طويلة كل هذا يزيد من فرصة انتشار وظهور السمنة عقب الولادة.

كما أن الحمل يسبب ترهلات في عضلات البطن مما يساعد على زيادة الدهون المتراكمة في منطقة البطن عقب الولادة.

قبل الزواج كان وزني مثاليا وبعد الزواج بشهور زاد وزني بشكل ملحوظ... ما السبب؟

عادة ما يحدث استقرار نفسى وعاطفى بعد الزواج ،وعادة ما يتم الإفراط فى الأطعمة عالية السعرات فى الشهور الأولى للزواج كل هذا يشجع على زيادة الوزن والإصابة بالسمنة.

لماذا يزداد وزن العديد من السيدات فى سن اليأس بداية من ٤٠ - ٤٥ سنة؟

فى فترات انقطاع الطمث (سن اليأس)تقل حركة العديد من النساء ، خاصة مع انتشار أمراض المفاصل وآلم الظهر التى تصاحب العديد من السيدات فى هذه المرحلة ، وكذلك يقل معدل استهلاكهن للسعرات وتكسير الدهون ، والمحصلة زيادة الوزن.

السمنة أم ٤٤ خطر يهدد حياتك !! ...

- * هل سمّنتسك من النوع الخطر أم لا ... ؟
- * لهذه الأسباب الكرش ... أخطر أنواع السمنة
- * «الشخير، و"كَرْشَة النفس" .. السمنة في عريضة الاتهام
- * زيادة وزنك .. وعلاقتها بمرض السكر وآلام المفاصل
- * السمنة متهم بحدوث العقم عند السيدات والرجال .
- * حتى الجلد لم يسلم من أثار السمنة عليه
- * الخطوط البيضاء .. السليوليت مشكلتان وراءهما السمنة
- * هل تعاني الاكتئاب وفقدان الثقة بالنفس .. فتش عن السمنة

مشاكل ومضاعفات السمنة !!



هل تعلم

أن هناك ارتباطاً وعلاقة بين السمنة وأكثر من ٤٠ مرضاً مختلفاً مما دفع بعض المتخصصين بإطلاق اسم (أم أربعة وأربعين) على السمنة!!
وبين يدئ عدد كبير من البحوث العلمية ، والدراسات الطبية المتخصصة ، جميعها تؤكد أن للسمنة تأثيراً سلبياً على الصحة ، وتشكل عنصراً خطراً على الحياة . فنسبة كبيرة من السمان أكثر عرضة لاحتمالات الوفاة بأمراض السكر، والقلب ، والشرايين ، وسرطان القولون عن الأفراد الطبيعيين في الوزن.

هل تعتبر سمنة الكرش .. أخطر أنواع السمنة؟!

نعم فقد أثبتت الدراسات العديدة أن تراكم الدهون في منطقة البطن والصدر يزيد من فرص حدوث أمراض السكر والقلب وارتفاع الضغط ، وكذلك يزيد من فرص زيادة الكوليسترول وحمض البوليك في الدم ، ولقد تم تفسير ذلك من قبل الباحثين بأن تركيب ووظيفة الخلايا الدهنية في منطقة البطن ذات طابع خاص يعمل على زيادة معدلات سكر الجلوكوز وهرمون الأنسولين في الدم وكلاهما يلعب دوراً مهماً في الإسراع بظهور تصلب الشرايين والمضاعفات الأخرى .
ويفسر البعض الآخر من الباحثين خطورة سمنة البطن بأنها تكون قريبة من الكبد والبنكرياس فتؤثر تأثيراً مباشراً عليهما مما يزيد من هرمون الأنسولين وجلوكوز الدم.

السمنة وارتفاع الضغط

هل هناك علاقة بين السمنة وارتفاع ضغط الدم؟

من المعروف أن هناك علاقة مباشرة بينهما ، وتعتبر السمنة المفرطة أحد عوامل الخطورة المسببة لارتفاع ضغط الدم .. ولقد أثبتت الدراسات أن هناك تناسباً طردياً بين درجة السمنة وارتفاع ضغط الدم . ومن المعروف طبياً أن اجتماع السمنة والضغط العالي يسبب عاملاً في غاية الخطورة يهدد صحة وحياة الشخص.

ومن الأخبار السارة ٠٠ أن هناك دراسة تؤكد أن التخلص من نصف الوزن الزائد قد يساعد لدرجة كبيرة فى التخلص من ضغط الدم المرتفع ، فيا - عزيزى السمين - قبل أن تبحث عن دواء يعالج ضغطك أسرع واضبط وزنك وتخلص من سميتك !!

هل ارتفاع الكوليسترول بالدم يحدث فى الأشخاص السمان أكثر من الأشخاص أصحاب الوزن المثالى ؟

إلى حد كبير أستطيع أن أقول لك نعم ، ويلاحظ أنه كلما زاد وزن الجسم زادت الفرصة لارتفاع الكوليسترول والدهون الضارة ، ولذا نصيحتنا الأولى للمصابين بارتفاع الكوليسترول : نظم غذاءك واضبط وزنك ، وواظب على المشى والرياضة .

هل أثبتت الدراسات المختلفة علاقة بين السمنة و حدوث أمراض القلب ؟

نعم .. أثبت الباحثون أن هناك تأثيرا للسمنة على القلب ولا سيما سمنة الصدر والبطن ، فالسمنة تؤدي إلى تضخم البطين الأيسر للقلب وكذلك البطين الأيمن إذا كانت مفرطة ، وفى النهاية تضعف عضلة القلب وتقل كفاءتها، مما يؤدي فى النهاية إلى هبوط فى عضلة القلب . ولقد أكدت دراسة حديثة أجريت فى ٢٤ مدينة فى بريطانيا على حوالى ٨٠٠٠ رجل بدين أكدت أن هؤلاء البدناء أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب من الرجال ذوى الوزن الطبيعى .

هل للسمنة أيضا تأثير على الشريان التاجى ، و حدوث أمراض الذبحة الصدرية ، و جلطات القلب ؟

أثبت الباحثون أن السمنة أحد العوامل الخطيرة التى تؤدي إلى الإصابة بأمراض الشرايين عامة ، ومرض الشريان التاجى خاصة من خلال ترسيب الدهون والأحماض الدهنية على جدار الشريان التاجى ، وربما أدت إلى انسدادها مما يزيد من حدوث الجلطات والذبحات الصدرية .

”كثرة” النفس والسمنة

يشكو كثير من المرضى المصابين بالسمنة من ضيق فى التنفس مع أقل مجهود فما هو السبب ؟

يرجع ذلك إلى تراكم الدهون على القفص الصدرى وتحت الحجاب الحاجز؛ مما يعوق تمدد وحركة الرئتين وكذلك يقلل من حركة الحجاب الحاجز؛ فيشعر المريض ”بكثرة نفس” وضيق فى التنفس ، مع أقل مجهود، كما أن زيادة الوزن تزيد العبء على القلب والرئة .

بل هناك بعض السمان يشكون من "كرشة النفس" أثناء الراحة ، ودون أن يبذلوا أى مجهود ٠٠ ونجدهم يميلون إلى الكسل والرغبة الدائمة للنوم حتى وهم جالسون!

هل هناك علاقة بين السمنة والإصابة بالشخير؟

نعم .. يشكو نسبة كبيرة من المرضى المصابين بالسمنة من "ظاهرة الشخير" وقد فسر الباحثون ذلك بأنه يحدث نتيجة لارتخاء عضلة البلعوم، ورجوع اللسان إلى الخلف بتأثير السمنة .

ومن الملاحظ أن هؤلاء السمان بمجرد علاج سمنتهم ، يتخلصون من هذه المشكلة المحرجة لدرجة كبيرة.

هل التهابات المرارة، والحصىات المرارية تكثر فى المرضى السمان عن

غيرهم؟!

من المعروف أن أمراض المرارة تكثر فى السمان خصوصا فى السيدات ذوات الحمل المتكرر ، وقد عزا الباحثون هذا إلى الزيادة الكبيرة فى "هرمون الإستروجين" نتيجة للسمنة والحمل المتكرر ، والتي تؤدى إلى ارتفاع الكوليسترول بالدم مما يؤدى إلى ترسبه على جدار الحوصلة المرارية مكونا فيما بعد حصيات المرارة.

الكبد الدهنى

ما هى العلاقة بين تشحم الكبد (Fatty Liver) والسمنة؟

أثبتت الأبحاث المتعددة أن تشحم الكبد تزداد نسبته بصورة واضحة فى المرضى المصابين بالسمنة وأنه بعد تخفيف الوزن وعلاج السمنة يقل هذا التشحم وتقل الأعراض المصاحبة معه من كسل وخمول .

هل هناك علاقة بين عسر الهضم والإصابة بالسمنة؟

السمنة عادة ما يصاحبها تشحم بالكبد، والتهابات بالمرارة وإفراط فى تناول الطعام وكل هذا كفيلا بأن يسبب مشاكل وعسرا فى الهضم وحموضة وحرقانا بقم المعدة.

مرض السكر والسمنة

هل هناك علاقة بين السمنة ومرض السكر؟!

يعتبر مرض السكر من أكثر الأمراض التى تصاحب السمنة ، حوالى ٨٠ ٪ من الأشخاص المصابين بالسكر يعانون من السمنة .. ويفسر هذا بأن البدانة تكون مصحوبة عادة بنقص فى عدد مستقبلات الأنسولين الموجودة على جدار الخلية ، أو

حدوث خلل فى هذه المستقبلات يؤثر على كفاءتها بحيث لا يتحد الأنسولين بها ، وبالتالي يفقد فاعليته مما يؤدى إلى عدم دخول الجلوكوز (سكر الدم) للخلية فيزداد معدله بالدم .

ويعتبر تنظيم الغذاء وإنقاص الوزن هو الخطوة الأولى لعلاج مرض السكر.

مشاكل فى عظام السمان

هل هناك علاقة بين زيادة الوزن والتهابات وآلام المفاصل؟

لا يكاد يوجد شخص سمين لا يعاني ألما بأحد مفاصله وخاصة مفصل الركبة والأنكل والحوض.

وتعرض كل من مفصلى الركبة والقدمين إلى الحمل الزائد يؤدى إلى حدوث خشونة وتآكل فى الغضاريف الموجودة بهذه المفاصل أو إصابتها بالتهاب المزم . مما يسبب حدوث آلام مبرحة فى هذه المفاصل

وهل بالفعل السمنة تسبب ألما بالظهر؟

نسبة كبيرة ممن يعانون من السمنة - وخاصة سمنة البطن (الكرش) - يشكون ألما بأسفل الظهر.

فمع وجود الكرش يحدث عدم اتزان فى منطقة الظهر فيندفع العمود الفقرى إلى الداخل آخذا وضعا غير طبيعى؛ مما يسبب زيادة فى الشد على أربطة العمود الفقرى مع تقلصات وشد فى عضلات هذه المنطقة ، وقد تتطور المشكلة ويحدث ضغط على الأعصاب التى تمر خلال العمود الفقرى ١٠٠ والمحصلة النهائية آلام شديدة فى منطقة الظهر لا يجدى معها علاج إلا بإنقاص الوزن.

وهل هناك علاقة بين مرض النقرس (داء الملوك) وبين السمنة ؟

نعم .. يعاني المرضى المصابون بالسمنة من داء النقرس بنسبة أكبر من الأشخاص الطبيعيين، ويرجع هذا إلى الإفراط فى الأكل الذى يؤدى إلى زيادة معدل "حمض اليوليك" بالدم وترسيبه فى الأغشية المبطنة للمفاصل، حيث يسبب ذلك الشعور بالألام الشديدة، وخاصة مفصل الإصبع الكبير للقدم .

ولذا نجد أن علاج السمنة يساعد فى الحد من آلام ومشاكل هذا المرض.

هل المرضى السمان أكثر عرضة للإصابة بدوالى الساقين عن غيرهم؟

نعم ..هم أكثر عرضة للدوالى التى تنتشر فى الساقين .. وقد يرجع هذا نتيجة للوزن الزائد على الساقين .

مع قلة الحركة وعدم مزاوله الرياضة.

عقم الرجال والنساء

هل هناك علاقة بين اضطرابات الدورة الشهرية عند السيدات وبين السمنة ؟

نعم .. وجد أن هناك علاقة بين اضطرابات الدورة الشهرية وبين السمنة .. حيث إن السمنة تؤدي إلى اضطرابات هرمونية تؤثر على انتظام الدورة الشهرية .

لماذا ينصح " أطباء النساء " السيدات المصابات بالعقم بإلتقام وزنهم ؟!

قد أثبتت الأبحاث أن هناك ثمة علاقة بين السمنة وبين العقم عند السيدات ، فقد وجد أنه في السيدات المصابات بالسمنة يزداد تراكم الدهون حول المبيض وحول "قناة فالوب" مما يؤدي إلى اضطرابات في عملية التبويض والتخصيب مما يعرقل حدوث الإنجاب.

ومع السمنة قد يحدث اضطرابات بمستوى الهرمونات الجنسية مما يضعف من عملية التبويض ، هذا بالإضافة إلى قلة الرغبة الجنسية وصعوبة المعاشرة الجنسية لدى السمان.

وهل تكون السمنة سببا في حدوث العقم عند الرجال أيضا ؟

كما تؤثر السمنة على عملية الإنجاب لدى السيدات فإنها تؤثر سلبا أيضا على عملية الإنجاب لدى الرجال.

فقد تسبب السمنة بعض الخلل في الهرمونات الجنسية مما يؤثر على عملية الإنجاب ، وفي إحدى الدراسات تبين أن الأشخاص الذين يعانون السمنة المفرطة لديهم نقص في الهرمون الذكري وضعف في الخصوبة ، وكذلك تؤثر على الرغبة الجنسية والقدرة على المعاشرة الجنسية بكفاءة وعادة لا نجد شخصا سميئا يؤدي المعاشرة الجنسية بشكل جيد !!

لماذا يزداد معدل حدوث الفتق السري عند السيدات البدينات ؟

يرجع ذلك لتراكم كميات من الدهون حول الأحشاء ، مما يسبب زيادة ضغط هذه الأحشاء على جدار البطن ، ولا تنس أن المرضى السمان خاصة السيدات يكون لديهم ترهل وضعف في عضلات البطن من تأثير السمنة ، مما يزيد من فرصة حدوث الفتق السري !

حتى الجلد يتأثر بالسمنة

هل بالفعل يتأثر الجلد بالسمنة تأثيرا سلبيا ؟

هناك العديد من المشاكل الحساسة والمحرجة تصيب جلد البدناء أوضح لك بعضها :

• اسوداد جلد الفخذين وتحت الثدي والإبطين .. نتيجة لحدوث احتكاك فى جلد هذه المناطق المحشوة بالدهون مما يسبب التهابات وتسلخات وفى النهاية اسوداد الجلد.

• الالتهابات الفطرية فمريض السمنة فريسة للفطريات التى تنتشر بين ثنايا جلده ، وخاصة تحت الإبط ، والثديين ، وبين الفخذين .. ويساعد على انتشار هذه الفطريات زيادة ثنايا الجلد عند السمان ، والعرق الغزير الناشئ عن السمنة .

وأكثر هذه الفطريات شيوعا ، فطر " المونيليا " وهويسبب احمرارا بالجلد ، مع حكة " هرش " فى مناطق انتشارها .

• كما تزداد الفرصة لحدوث الالتهابات والدمامل وحمى النيل فى كثير من مناطق الاحتكاك والعرق لدى مريض السمنة .

ما السر فى وجود خطوط بيضاء وحمراء بكثرة فى منطقة البطن والذراعين والفخذين عند السمان؟؟

تظهر هذه الخطوط فى العادة لدى بعض الأشخاص الذين لديهم الاستعداد لحدوثها ، نتيجة لزيادة وزنهم بشكل سريع ، وكذلك نتيجة لشد الجلد بدرجة كبيرة وخلال فترة قصيرة.

فمن المعروف أن جلد الإنسان يحتوى على عدة طبقات ، توجد طبقة منها لها مرونة للشد ، ولكن بحدود معينة ، وعند تمدد الجلد نتيجة لزيادة الوزن ، لا تستطيع هذه الطبقة التمدد بنفس القدر ، لافتقارها إلى المرونة الكافية فتحدث هذه الخطوط .

وقد نرى هذه الخطوط أيضا مع الحمل ، أو عند الإصابة بمرض "كوشينج" ، أو العلاج بالكورتيزون لمدة طويلة .

وتتشكل هذه الخطوط مشكلة حساسة تؤثر على جمال وجاذبية المرأة وعادة لا تختفى هذه الخطوط تماما بعد ظهورها ولكن يقلل من حدتها وشدتها دهان الجلد فى منطقة الشد والخطوط ببعض الزيوت اللينة للجلد مثل زيت الزيتون ، وبعض

الكريمات المحتوية على فيتامين (هـ) واللاتولين مع الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية والبروتينات .
وأحب أن أنوه أن ممارسة الرياضة والمشي تساعد على ليونة الجلد وتماسك الأنسجة المطاطة للجلد ومن ثم تحميها من التمزق.

السليوليت

جلدى غير مستو وبه كلاكيع صغيرة (نتوءات) ، فهل هذه المشكلة لها علاقة بالسمنة ؟ وما الحل فيها ؟

هذه الشكوى تعرف طبيا باسم (السليوليت) وتحدث غالبا لدى البدناء حيث تتراكم كمية زائدة من الخلايا الدهنية في منطقة الأفخاذ والأرداف ، وهنا تبدو المنطقة بمظهر غير جذاب ١٠ جلد معرج غير مستو ، عند لمسه باليد نشعر بـنتوءات أو "كلاكيع" .

بالطبع هذه المشكلة تؤثر على جمال وجاذبية كثير من السيدات ويتهم فيها السمنة، وللدخول من هذه المشكلة ينصح باتباع الرجيم الغذائى قليل الدسم والسعرات مع إنقاص الوزن ومزاولة الرياضة، وقد يساعد فى تقليل السليوليت تدليك المنطقة بكريم مناسب بشكل منتظم، ودورى مع الضغط .

هل للسمنة علاقة بزيادة إفراز العرق ؟

نعم كثير من المصابين بالسمنة يشكون بغزارة فى إفراز العرق أكثر من الطبيعى ويلاحظ أنه كلما زادت درجة السمنة يزداد العرق.
وتزداد المشكلة عند السمان أن رائحة عرقهم عادة ماتكون كريهة لوجود ثانيا جلدية عديدة لديهم وزيادة حدوث الالتهابات والتسلخات الجلدية.

هل هناك علاقة بين الوفاة فى سن مبكرة وبين الإصابة بالسمنة ؟

أصبح من شبه المتفق عليه أن الإصابة بالسمنة مرتبطة إلى حد ما بالوفاة فى سن مبكر .. ولقد وجد أن الوفاة بسبب الأمراض الخطيرة فرصتها أكبر مرة ونصف فى المرضى المصابين بالسمنة عن الأشخاص ذوى الوزن الطبيعى .

أيئها السمنة....وداعا!!

- * رسالة مهمة للسمانة !
- * الخطة الكاملة .. والأسلحة المهمة لمحاربة السمنة !!
- * ٧ مواصفات للرجيم الجيد لإنقاص الوزن ...
- * ما معنى أن رغيف الخبز يحتوى على ٣٠٠ سعر حرارى؟!!!
- * كم سعرا حراريا تحتاجه في اليوم ؟
- * هل من الممكن إنقاص الوزن بدون رجيم ؟

تساؤلات مهمة عن الرجيم

- * لماذا يعتبر الماء والألياف مهمين للراغبين في إنقاص وزنهم ؟
- * ماذا لو امتنعنا عن تناول النشويات تماما؟!
- * غسل النحل.. المياه الغازية .. اللب والسودا.. نعم أم لا مع الرجيم؟
- * ماذا عن اللحوم والأسماك و "شورية" حساء اللحم والفراخ ؟!
- * الدهون .. هل تتجنبها تماما في الرجيم ؟ وكيف نتعامل معها؟
- * أيهما أفضل البروتين النباتى أم الحيوانى في الرجيم ؟

كيف تخطط لإنقاص وزنك ؟

قبل أن أتحدث عن وسائل علاج السمنة أرغب فى توجيه رسالة فى غاية الأهمية للراغبين - بصدق - فى التخلص من هذا العدو اللدود وذلك الضيف الثقيل المسمى بالسمنة.

عزيزى السمين ... عزيزتى السمينه :

دائما أحب أن أذكرك أنك فى معركة .. نعم فى معركة بينك وبين هذه الدهون المكدسة فى جسمك ، والتي تحشو بها شرايينك وتخزنها فى بطنك وأردافك . وفى هذه المعركة ، إما أن تكون المنتصر على هذا العدو المسمى بالسمنة ، وتطرده من جسمك ، وتقول له : وداعا . وإما أن تنتصر عليك هذه السمنة اللعينة ، وتستمر فى تضخمها ، وفرض سلطانها عليك ، وتستمر أنت مقطوع النفس ، تشكو آلام المفاصل ، والعديد من المشاكل سابقة الذكر .. وهنا.. تقول لك السمنة .. وداعا لصحتك.

ولقد حان الوقت يا عزيزى لكى تتخلص من دهون جسمك ، وتستعيد رشاقته.. لقد حان الوقت أن تغير أسلوب حياتك ، وتصبح إنسانا جديدا مدى الحياة ، وتغير من عاداتك السيئة فى تناول الطعام بدون حساب . لقد آن الأوان أن تودع الكسل ، والخمول ، وتصبح إنسانا نشيطا مواظبا على ممارسة الرياضة، والمشي .

وأنصحك - فى مكافحة السمنة - أن تتبع " أسلوب الخطوة خطوة " ، وابتعد عن "أسلوب القفز" ، واستعجال النتائج حتى لا تجهد فتىأس . وإذا كنت تعتقد أنك بنظام غذائى قاس ، لمدة قصيرة ، سوف تتخلص من سمنتك إلى الأبد .. فأنت مخطئ.

إذا كنت تعتقد أنك سوف تستمر على عاداتك السيئة فى تناول الطعام بدون حساب ، وأنك بذلك سوف تتخلص من السمنة .. فأنت مخطئ .

إذا ظللت على كسلك ، وخمولك ، وجلوسك أمام التلفاز تأكل بالساعات ، وتعتقد أن سمنتك سوف تغادر جسمك .. فأنت مخطئ .

فليس أمامك فى هذه المرحلة إلا الإرادة القوية ، والعزيمة الصادقة لمحاربة السمنة المحصنة بالعناد والإصرار .

الخططة الكاملة لعلاج السمنة وإنقاص الوزن

مع انتشار السمنة وكثرة مشاكلها وصعوبة علاجها ، تسمع من هنا وهناك من يفتى بغير علم ومن يقول بغير معرفة عن وسائل عديدة لعلاج السمنة والحصول على الرشاقة فالكثير مما يعرض ليس له فاعلية تذكر بل قد يكون سببا في حدوث مشاكل ومضاعفات ٠٠

وفي الصفحات القادمة أعرض عليك خطة كاملة تحوى الوسائل الفاعلة لعلاج السمنة وإنقاص الوزن:

♦ الوسيلة الأولى والتي لا مفر منها هي "الرجيم الغذائي" ذو السعرات الحرارية المقننة ، والمحدود في كمية السكريات والنشويات ، والدهون .. وهذا هو أقوى الأسلحة ، وأحسن الوسائل لعلاج السمنة .

يقول تعالى ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ [الأعراف: ٣١].

ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم " ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن .. " (١)

♦ الوسيلة الثانية هي المواظبة على ممارسة الرياضة في الهواء الطلق ، وخاصة رياضة المشى والبعد عن الكسل ، والخمول وركوب السيارات .. وهذه الوسيلة لا تقل أهمية عن الوسيلة الأولى.

هاتان هما الوسيلتان المهمتان في محاربة السمنة والتخلص منها .. وفي الخطة وسائل أخرى تساعد في عملية إنقاص الوزن وعلاج السمنة ومشاكلها مثل :

- الأدوية .

- الموجات الكهرومغناطيسية (الحلق الطلى) .

- الأعشاب الطبية .

- الجراحة .

- والحديث الآن : استخدام الموجات الصوتية .

- أشعة الليزر .

وقبل هذا وذاك هناك سلاح مهم لابد من استخدامه في هذه المعركة وهو سلاح العزيمة القوية ، والنية الصادقة ، والإرادة والتصميم ، وعدم الملل أو اليأس .

الرجيم : المحور الأول في علاج السمنة

كلمة "رجيم" تعنى نظاما .. و"رجيم غذائى" تعنى : نظاما فى كمية الطعام ، نظاما فى عناصر الطعام .. نظاما فى عدد السعرات الحرارية .. نظاما فى مواعيد تناول الوجبات .. نظاما فى عدد الوجبات .. نظاما فى طريقة تناول الطعام .

(١) سبق ترجمه

أى أن كلمة "رجيم" ليس معناها "الحرمان" كما يعتقد كثير من الناس .. ولكنها نظام .

٧ مواصفات للرجيم الجيد لعلاج السمنة ..

١- يحتوى على العناصر الغذائية المختلفة : البروتينات ، والكربوهيدرات ، والدهون والفيتامينات ، والأملاح المعدنية . على أن تكون نسبة الكربوهيدرات ، والدهون محدودة .

٢- يعمل على خفض نسب الدهون بالجسم ، دون المساس بالوزن الحيوى

(وزن العضلات ، والعظام ، والأعضاء الداخلية) .

٣- لا يؤثر على نسبة السوائل ، والأملاح الموجودة بالجسم .

٤- لا يؤثر على حيوية ، ولياقة الجسم ، أو نضارة وحيوية الجلد .

٥- أن يعمل على خفض الوزن تدريجيا .. وليس دفعة واحدة .

٦- لا يقتصر على وجبة واحدة يوميا .. بل يقسم إلى ٣ - ٥ وجبات صغيرة ، ذات سعرات منخفضة .

٧- أن يحتوى على الأطعمة الغنية بالألياف ، والماء ، مثل الفواكه والخضراوات .

كل شيء عن السعر الحرارى

السعر الحرارى أو " الكالورى " كما يسميه البعض ، يقصد به هنا وحدة قياس الطاقة الناشئة عن احتراق الأغذية .

♦ بتوضيح أكثر ..

إذا كنا نقيس الطول بالمتر ، والوزن بالكيلو ، فإننا نقيس الطاقة الناشئة عن أكسدة واحتراق الأغذية بالسعر الحرارى " الكالورى " .

وعندما نقول : إن رغيف الخبز يحتوى على ٤٠٠ سعر حرارى مثلا معنى هذا أن رغيف الخبز بعد هضمه وامتصاصه ، وتمثيله غذائيا ، يتم احتراقه ، ليعطى طاقة مقدارها ٤٠٠ سعر حرارى ، وكل نوع من أنواع الطعام يعطى طاقة تقدر بسعرات حرارية مختلفة ، وكذلك العناصر الغذائية الرئيسية عند احتراقها داخل الجسم فإنها تعطى سعرات تختلف من نوع لآخر :

♦ جرام دهون يعطى ٩ سعرات حرارية .

♦ جرام من الكربوهيدرات يعطى ٤ سعرات حرارية .

♦ جرام من البروتينات يعطى ٤ سعرات حرارية .

ورغم تساوى كل من الكربوهيدرات (نشويات ، وسكريات) والبروتينات فى مقدار ما ينتج منها من سرعات حرارية ، ولكن الفرق بينهما أن الكربوهيدرات من السهل تحويلها إلى دهون مسببة للسمنة ، بينما البروتينات من الصعب تحويلها إلى دهون .. ولذا تعتمد معظم البرامج الغذائية لعلاج السمنة على تقليل الكربوهيدرات . مع تعويضها بالبروتينات .

لكى تزاوّل نشاطك وتعمل أجهزة جسمك .. كم تحتاج من السعرات الحرارية؟

مقدار ما يحتاجه أى شخص من السعرات الحرارية ، يتوقف على درجة نشاطه ، وحركته ، ومجهوده كما يلى :

♦ ٢٥ سعراً حرارياً لكل كيلو جرام من الوزن المثالى للشخص ذى النشاط الضعيف ، مثل الموظفين على المكاتب ، أو أعمال المنزل الخفيفة .

♦ ٣٠ سعراً حرارياً لكل كيلو جرام من الوزن المثالى ، للشخص ذى النشاط المتوسط ، مثل أعمال المدرسين فى المدارس ، والطبيب فى المستشفى والعيادة.

♦ ٣٥ - ٤٠ سعراً حرارياً لكل كيلو جرام من الوزن المثالى ، للشخص ذى النشاط الزائد مثل : المزارعين فى الحقول ، وعمال البناء ، والرياضيين .

معنى هذا

أن المدرس ، صاحب النشاط المتوسط ، الذى يصل وزنه المثالى ٦٠ كيلو جراماً .. يحتاج يومياً إلى : $30 \times 60 = 1800$ سعر حرارى .

- لو تناول ١٨٠٠ سعر حرارى يومياً ، فإنه بذلك سوف يسد احتياجاته اليومية من الطاقة ، ولن يوفر شيئاً ، ولن يحتاج إلى تكسير دهون .. أى أن وزنه سوف يثبت كما هو .

● السعر الحرارى وزيادة الوزن

لو أن المدرس السابق ، الذى يحتاج إلى ١٨٠٠ سعر حرارى يومياً ، تناول أطعمة غنية بالسعرات الحرارية تقدر بـ ٣٠٠٠ سعر حرارى يومياً ، فإنه سوف يستهلك منها ١٨٠٠ سعر حرارى فى أنشطته المختلفة ، والباقي ١٢٠٠ سعر حرارى سوف يدخره فى العادة على هيئة نشا بالكبد والعضلات وفى الخلايا الدهنية حول الأعضاء وتحت الجلد .. ويوماً بعد يوم ، وأسبوعاً بعد أسبوع ، تزداد الدهون المتراكمة وتحدث السمنة.

= وعلى العكس لو أن هذا الشخص تناول فقط ٨٠٠ سعر حرارى " أقل من احتياجاته " فإنه سوف يلجأ إلى مخازن الدهون بجسمه لتفريغها ، وتكسير كمية من الدهون بها ، ليحصل على فرق السعرات التى يحتاجها .. يوماً بعد يوم ، وأسبوعاً بعد أسبوع يزداد تكسير الدهون ، وتقل السمنة ، وينقص الوزن وهذا ما يتم فعله بالرجيم الغذائى قليل السعرات .

معلومات مهمة :

• لكى تتخلص من كيلو جرام من وزنك ، يلزمك أن تفقد ما يقرب من ٧٧٠٠ سعر حرارى .. إما عن طريق تقليل السعرات الحرارية التى تتناولها (أقل من احتياجاتك) ، أو عن طريق زيادة نشاطك وحركتك .
المعدل الطبيعى لفقد الوزن خلال الأسبوع الأول من الرجيم يقدر بحوالى ١,٥ - ٥,٥ كجم .

• أما فى الأسابيع التالية فيتراوح معدل النزول بين ٠,٥ - ٢ كجم أسبوعياً .
- وأنصح أن يكون "معدل النزول الأسبوعى" يتراوح بين كيلو إلى كيلو ونصف فقط دون المبالغة فى النزول ، فمن الممكن أن يسبب النزول السريع بعض المضاعفات بالجسم كما سنوضح لاحقاً .

ولماذا يكون معدل نزول الوزن فى الأسبوع الأول أكبر من الأسابيع التالية؟

فى الأسبوع الأول ، مع تناول السعرات المنخفضة ، فى الرجيم الغذائى يضطر الجسم إلى التوجه إلى مخازن الطاقة به ، ليموض النقص فى السعرات ، وأول مخازن الطاقة التى يتم السحب منها ، هى "مخازن النشويات" الموجودة بالكبد والعضلات ، وهى مرتبطة إلى حد كبير بكميات كبيرة من الماء .
وبالتالى يفقد الجسم فى الأسبوع الأول كمية من النشويات والماء ، فىكون إيقاع النزول أسرع .. أما فى الأسابيع التالية ، وبعد تفريغ مخازن النشويات ، فإن

الجسم يتوجه إلى "مخازن الدهون" في البطن ، وتحت الجلد ، ليتم السحب منها ، وتكسيروها ، لتعويض النقص في السعرات ... والدهون أقل ارتباطاً بالماء ، أى أن الجسم يفقد فى الأسابيع التالية دهونا فقط ، فيكون إيقاع النزول أقل .

(س) و (ج) عن الرجيم ..

يدعى البعض أن تناول الماء يسبب الكرش ويزيد الوزن فما حقيقة هذا

الادعاء؟

من المعروف أن "الماء" ليس له أى قيمة سعرية حرارية ؛ أى أنه لا يؤدي للسمنة، وتناوله قبل الأكل وأثناء الأكل يعطى إحساسا بالشبع وامتلاء المعدة، هذا بالإضافة إلى أهمية الماء الصحية العديدة، أما الشائعة التى تقول: إن كثرة تناول الماء تؤدى إلى الكرش، فهى غير صحيحة .

ماهى أفضل الأوقات لتناول الماء؟

يفضل تناول الماء "على الريق" والمعدة فارغة فهذا يساعد فى تخلص الجسم من الفضلات والسموم والكوليسترول الزائد بشكل جيد، وكذلك يفضل تناول الماء "قبل تناول الطعام" ليملأ المعدة ويعطى إحساساً بالشبع.

هل من الممكن تناول الماء أثناء الأكل أو بعده دون أن يسبب كرشاً؟

ليس هناك أى مانع من تناول الماء أثناء الطعام ، ولن يسبب هذا عسرا بالهضم أو كرشا مادام أنه ليس هناك إفراط ، وكذلك الحال من الممكن تناول الماء بعد الطعام.

وماذا عن تناول الماء الساخن وتذويب الدهون؟

من الاعتقادات الخاطئة أن تناول الماء الدافئ "يسيح" ويذيب الدهون، ويساعد فى إنقاص الوزن ، بل على العكس فإن تناول "الماء المثلج" هو الذى يساعد على إنقاص الوزن ، فهو ينشط الدورة الدموية، ويزيد من التمثيل الغذائى للطعام، ومن ثم يساعد فى استهلاك المزيد من السعرات.

وأنوه هنا أن هناك بعض الأشخاص يستريح لشرب الماء الدافئ على الريق حتى يقلل عنده الإصابة بالإمساك ، فهؤلاء ليس هناك مانع من تناولهم الماء الدافئ.

ماذا عن تناول الماء بالخل؟

سوف يأتي الحديث بالتفصيل عن الخل وأنواعه ودوره فى عملية التخسيس وبعض المشاكل التى قد تنشأ من استخدامه.

النشويات المتهم الأول فى زيادة الوزن

أدعوك للرجوع بصفحات الكتاب إلى الخلف لتعيد قراءة قصة رغيف الخبز من الفم إلى الأرداف والتى ذكرناها عند الحديث عن أسباب السمنة ٠٠ سوف تلاحظ أن المتهم الغذائى الأول فى تكدرس الدهون والإصابة بالسمنة هو الكربوهيدرات أو النشويات كما يحب البعض أن يطلق عليها.

ولذا من الضروري أن تلم بكل كبيرة وصغيرة عن هذا المتهم الذى تسبب بإصابتك بالسمنة وغيرها من المشاكل ٠٠ السطور والصفحات القادمة تكشف الستار عن النشويات.

ما المقصود بالنشويات؟ وما أهميتها للجسم؟

النشويات أو الكربوهيدرات هى أحد العناصر الغذائية الرئيسية للجسم ولا يمكن للجسم الاستغناء عنها.

وتعتبر النشويات المصدر الرئيسى والسهل والسريع للطاقة اللازمة لعمل أجهزة الجسم كلها وخاصة المخ والعضلات والدم ٠٠٠ أى تعتبر النشويات للجسم مثل البنزين للسيارة.

ما هى أنواع النشويات؟

هذا السؤال فى غاية الأهمية ومن الضرورى تفهم الإجابة عنه وهضمه جيدا..

هناك ٣ أنواع رئيسة من النشويات :

• نشويات بسيطة : تحتوى على وحدة أو اثنتين من السكر.

وحدة واحدة مثل: سكر الدم (الجلوكوز) /سكر الفاكهة (الفراكتوز)/ سكر الجلاكتوز.

وحدتان مثل : سكر الطعام (وحدة جلوكوز + وحدة فركتوز)

سكر اللبن (وحدة جلوكوز+ وحدة جلاكتوز)

- نشويات معقدة : تحتوى على أكثر من وحدتين من السكر..
وهذه النشويات توجد فى (الأرز والمكرونه والحبوب والخضراوات).
- الألياف الغذائية : وهى نوع من النشويات المركبة والمعقدة يصعب هضمها بواسطة الإنزيمات الهضمية للإنسان.

أى هذه النشويات يفضل فى فترة الرجيم ؟

بالطبع تفضل النشويات المعقدة والمركبة عن النشويات البسيطة ، فهى تمكث فى المعدة مدة طويلة فتعطى الإحساس بالامتلاء والشبع .
وتساعد فى استهلاك نسبة أكبر من السرعات فى عملية هضمها ، كما أن هذه النشويات المعقدة قليلة السرعات وذات معامل تسكر منخفض إذا ما قورنت بالنشويات البسيطة.

لماذا ينصح السمان بالاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بالألياف ؟

- الألياف هى ذلك الجزء من الأطعمة النباتية الذى لا يتم هضمه بالجسم ، وللألياف فوائد عديدة فى التخلص من السمنة ومشكلاتها .
- هذه الألياف تحتاج لدة طويلة لمضغها فى الفم ..وبالتالى تساعد فى تبطىء عملية تناول الطعام ، فتساعد على الإحساس بالشبع لأقل كمية من الطعام .
- تمكث فى المعدة مدة طويلة ، وتزيد من امتلاء المعدة ، فتقلل من تناول الأطعمة ذات السرعات الحرارية العالية ، وتزيد الإحساس بالشبع .
- تقلل من امتصاص السكر إلى الدم ، وبالتالى تقلل زيادته بالدم ، فتقلل فرصة تحوله إلى دهون ، ولذا يفضل استعمالها لمرضى السكر .
- يخفض مستوى الكوليسترول الضار بالجسم ، والذى يزداد معدل ارتفاعه فى المصابين بالسمنة .
- تزيد من معدل استهلاك السرعات الحرارية ، وتزيد من معدل تكسير الدهون بالجسم .
- تقلل من حدوث الإمساك الملازم لمرضى السمنة المتبعين للرجيم .
- وتؤكد الدراسات الحديثة أن الألياف تقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون ، وأمراض القلب ، وارتفاع الضغط ، والسكر .
- هذه فوائد الألياف العديدة .. بعد أن عرفتتها يجب عليك زيادة جرعتها فى رجيمك الغذائى ، لتساعدك فى إنقاص وزنك .. وتقلل من مضاعفات السمنة .

وما أهم الأطعمة الغنية بالألياف؟

هناك أطعمة كثيرة غنية بالألياف مثل :

الخضراوات :

الخس ، الفجل ، الكرفس ، المقدونس ، الجزر ، الطماطم ، الخيار ، الكرنب ،
اللفت ، الفول الأخضر ، السبانخ .

الفواكه :

التفاح ، البرتقال ، الجريب فروت ، الكمثرى ، الشمام ، البطيخ ، المانجو ،
الفراولة.

الحبوب :

وهي أكثر النباتات احتواء على الألياف : مثل العدس الأسود " أبو جبة" ،
والقمح ، الردة ، والأرز الغامق ، واللوبيا ، والحلبة ، والفول .

هل هناك مشاكل من تناول كمية كبيرة من الألياف؟

رغم ما للألياف من فوائد كثيرة في علاج السمنة ، ولكن الإفراط في تناولها
بكميات كبيرة لها بعض المشكلات :

- تقلل من امتصاص العناصر الغذائية المهمة من فيتامينات وأملاح معدنية .
- تؤدي إلى حدوث انتفاخات بالبطن ، وشعور بعدم الارتياح ، لذا لا ينصح بها
أحيانا لمرضى القولون العصبي .
- أحيانا تسبب التهابات بالقولون .

ولذا ندعو السمان إلى تناول الألياف على هيئة خضراوات ، وفواكه وحبوب ،
ولكن بدون إفراط ، (٢٠ جراما يوميا) .

ما أهم الأطعمة الغنية بالألياف ؟

جدول يوضح الأطعمة النشوية ومقدار ما تحتويه من ألياف :

نوع الطعام	الكمية	مقدار الألياف بالجرام	نوع الطعام	الكمية	مقدار الألياف بالجرام
كرنب	١٠٠ جم	١,٠	لوبيا	$\frac{1}{2}$ فنجان	١,٤
خيار	١٠٠ جم	٠,٤	عدس	$\frac{1}{2}$ فنجان	١,٢
خس	١٠٠ جم	٠,٥	قنبيط	$\frac{1}{2}$ فنجان	١,٢
فجل	١٠٠ جم	٠,٨	جزر	$\frac{1}{2}$ فنجان	٠,٨
تفاح	١٠٠ جم	١,٠	سبانخ	فنجان	٠,٥
برتقال	١٠٠ جم	٠,٣	طماطم	ثمرة صغيرة	٠,٦
			خبز	شريحة	٠,٣

مؤشر السكر (معامل التسكر) للأطعمة المختلفة وعلاقته بالسمنة

• ما المقصود بالنشويات ذات معامل التسكر العالي ؟

على حسب سرعة امتصاص النشويات، ومعدل رفعها للسكر بالدم يتم تقسيم النشويات إلى مجموعتين رئيسيتين :

الأطعمة ذات معامل التسكر العالي: هي أطعمة ترفع السكر بالدم بشكل سريع وبمستوى عال.

الأطعمة ذات معامل التسكر المنخفض: عكس الأطعمة الأولى، ترفع السكر بالدم ببطء وتدرجياً وبمستوى منخفض.

• وأى النوعين أفضل للسمان ؟

بالطبع يفضل الأطعمة ذات معامل التسكر المنخفض عن الارتفاع، وفرصتها لحدوث السمنة أقل ولا تسبب ارتفاع السكر بالدم.

□ ما هي نماذج الأغذية منخفضة معامل التسكر ؟

• الجدول الآتي يوضح بعض الأغذية النشوية ومعامل التسكر لكل منها :

معامل التسكر	الطعام	معامل التسكر	الطعام
٤٨	الفول	١٠٠	سكر الجلوكوز
٤٨	اللوبيا	٢٣	سكر الفركتوز (سكر الفاكهة)
٢٧	الفاصوليا	٦٥	سكر الطعام
٣٠	عسل	١٠٥	سكر الشعير
٣٣	الحمص	٤٦	سكر اللبن
٣٨	تفاح	٥٨	العسل
٥٥	موز	٧٠	نخيز أبيض
٦٥	شمام	٥١	نخيز أسمر
٢٧	بطيخ	٧٨	بسكويت أو كعك
٤٤	برتقال	٧٠	الأرز الأبيض
١٠٣	تمر أو بلح	٥١	الأرز الأسمر
٤٦	عنب	٤٨	أرز مسلووق
٥٥	مانجو	٦٨	مكرونة
٦٦	الأناناس	٤١	مكرونة مسلوقة
٦٩	برقوق	٦٣	بطاطس مشوية
٦٩	خوخ	٦٢	بطاطس جديدة
٤٩	جزر	٦٠	بطاطا
٤٨	بصلة	٥٤	شيبسي بطاطس
٣٢	اللبن منزوع الدسم		

تعليقات ونصائح مهمة حول جدول (معامل التسكر للأغذية)

- الأطعمة ذات الرقم أكثر من ٥٥ تعتبر ذات معامل تسكر مرتفع؛ أي ترفع السكر في الدم بشكل سريع وعال، ولذا ينبغي للسيمان الحد من تناولها قدر الإمكان.

- ♦ الأطعمة أقل من ٥٥ تعتبر ذات معامل تسكر منخفض، ولذا ينصح السمان بتناولها بدلا من عالية التسكر.
 - ♦ يعتبر الخبز الأسمر ذا معامل تسكر منخفض إذا ما قورن بالخبز الأبيض، ولذا ينصح باستبدال الخبز الأسمر بدل الأبيض.
 - ♦ كل من الأرز والمكرونات ذات معامل تسكر متقارب ومرتفع، ولذا ينبغي التقليل من تناولهما، ويفضل الأرز الغامق عن الأبيض، وكذا يفضل مكرونة الرجيم الغامقة والسلوكة جيدا.
 - ♦ الخضراوات بصفة عامة ذات معامل تسكر منخفض، ولذا ينصح الإكثار من تناولها وخاصة الخضراوات الطازجة مع ملاحظة أن البطاطس والبطاطا المسلوقة ذات معامل للتسكر عال، ولذا ينصح بالتقليل من تناولها.
 - ♦ البلح والتمر من الفاكهة ذات معامل التسكر العالية جدا، ولذا ينبغي الحد من تناولها.
 - ♦ سكر الطعام ذو معامل تسكر عال، يستبدل سكر الطعام ببدائل السكر المتوافرة بالصيديات.
 - ♦ اللحوم واللبن والأسماك والبيض ذات معامل تسكر منخفض.
- نعرفنا على الأنواع الجيدة والمناسبة من النشويات للسمان .. والسؤال الآن ما هي كمية النشويات التي يحتاجها السمان يوميا ؟
- يحتاج الفرد من ٥٠ - ٥٥ ٪ من إجمالي سعرته من النشويات.
- أى أكثر من نصف احتياجه من السعرات يكون مصدرها هو النشويات.
- وبمعنى آخر يحتاج الفرد البالغ من ٧٠ - ١٠٠ جم يوميا من النشويات وبالطبع يفضل الأنواع المعقدة ذات مؤشر السكر المنخفض.

عند تناول "النشويات" يتم هضمها في الجهاز الهضمي وتحويلها إلى أنواع بسيطة من "السكريات" لتمر إلى الدم. وعندما ترتفع نسبة السكر في الدم تنشط غدة البنكرياس لإفراز هرمون الأنسولين الذي يؤدي بدوره إلى

- نقل السكر إلى داخل الخلية لأكسده (حرقه) للحصول على الطاقة.
 - تحويل السكر الزائد عن حاجة الجسم إلى جليكوجين (نشا) يتم تخزينه في الكبد والعضلات (مخازن الطاقة الأولى) .
 - تحويل السكر الزائد على حاجة الكبد والعضلات إلى دهون يتم تخزينها تحت الجلد وحول الأعضاء الداخلية (مخازن الطاقة).
- وينتج عنها زيادة الوزن والسمنة لذا يجب الإقلال من النشويات لأنسها مصدر رئيسي للدهون والسمنة .

***لماذا لا يفضل تناول الفواكه بعد الطعام مباشرة ؟**

يقول "هارفى" عالم التغذية : إن الاستهلاك الجيد للفواكه ، هو ألا يتم تناولها مع أو بعد أى طعام آخر . وتناولها بعد الأكل مباشرة - كما اعتاد عليه كثير من الناس - يؤدي إلى مكوثها فى المعدة لمدة طويلة ، مع باقى الأطعمة المركبة ، ومكوثها لمدة طويلة بالمعدة يؤدي إلى تخمرها ، مما يسبب اضطرابات هضمية وعسر هضم ، ويقلل من مفعولها المطلوب ، فى عملية الإزالة والإخراج ، التى تؤدى إلى إنقاص الوزن . ومن المعروف أن الفواكه لا تمكث فى المعدة أكثر من ٣٠ - ٤٠ دقيقة ، بينما الأطعمة الأخرى ، قد تستمر من ٣ - ٤ ساعات فأكثر .

ولذا من الأفضل تناول الفاكهة على معدة فارغة .. على الريق أو قبل الأكل.

بـ ٤٠ دقيقة أو بعد الأكل بثلاث ساعات على الأقل .

***هل استخدام الموز بكمية كبيرة ، يؤدي إلى إنقاص الوزن ؟**

هذا خطأ شائع .. فالبعض يعتقد أنه مهما تناول من الموز فإنه لن يزيد وزنه، بل نهب البعض الآخر فى الاعتقاد بأن كثرة تناول الموز تقلل من الوزن. فالموز له

سعات حرارية ، مثله مثل أى طعام آخر بل يحتوى الموز على نسبة نشويات كبيرة؛ أى أن تناوله بكثرة يؤدي إلى زيادة الوزن .

ولكن شهرة الموز فى التخسيس ، ترجع إلى أن تناول كمية قليلة من الموز ، تقلل الشهية "تسد النفس" .

وهل تناول الفاكهة يؤدي إلى زيادة الوزن ؟

الفواكه إحدى المصادر الرئيسية لإمداد الجسم باحتياجاته من الفيتامينات والأملاح المعدنية ، كما أنها تحتوى على نسبة عالية من الألياف والماء مما يساعد فى تقليل حدوث الإمساك الملازم للسعال المستخدمين للرجيم الغذائى .

– وينصح كثير من خبراء التغذية السعال بتناول الفواكه ذات السعات المنخفضة مثل الجريب فروت ، والشمام ، والبطيخ ، والكمثرى .. فى فترة الرجيم الغذائى وخاصة على الريق ، وينصحون أيضا بتجنب الفواكه المجففة ، أو المحفوظة.

هل من الممكن للسعال أن يستبدلوا سكر الطعام ببدائل السكر الموجودة فى الصيدليات مثل السويت دايت وغيره ؟

من المعروف أن ملعقة السكر الصغيرة تحتوى على ٢٠ سعرا حراريا ، ومن المعروف أيضاً أن هذا السكر يتم امتصاصه بسرعة فيؤدي إلى زيادة منسوب السكر بالدم وبشكل ملحوظ ، لهذا يجب على مريض السكر والسعال الابتعاد بقدر الإمكان عن تناول سكر الطعام ، ومن الممكن استبداله بالبدائل الموجودة فى الصيدليات مثل السكرول أو السويت دايت ، فهي ذات سعات حرارية منخفضة ، ولا تؤدي إلى ارتفاع السكر بالدم .

وهل صحيح ما يشاع من أن بدائل السكر تسبب السرطان ؟
إلى الآن لم تثبت آثار ضارة لبدائل السكر ، وذلك إذا ما استخدمت بالمقادير العادية .

وهل يمكن للسعال أن يتناولوا عسل النحل بحرية ؟

من المعروف أن مكونات عسل النحل هي :

سكر فركتوز ٤٠ ٪ +

سكر جلوكوز ٣٠ ٪

وأنواع أخرى من السكاكر بنسبة قليلة، هذا بالإضافة إلى مجموعة كبيرة من الفيتامينات والأملاح .

ومن المعروف أن سكر الفركتوز الموجود في العسل لا يحتاج مطلقاً إلى هرمون الأنسولين للأكسدة والحصول على الطاقة ، ولذلك لا يؤثر زيادة تناول السكر الفركتوز على الأنسولين والبنكرياس ، ولا يؤدي إلى زيادة الوزن كما هو الحال مع سكر الجلوكوز.

.. مع ملاحظة الحقائق الآتية :

- أن عسل النحل يحتوي أيضاً على سكر الجلوكوز فلا يجب المغلاة في تناوله بل يجب أن يكون تحت إشراف طبي ومراقبة .
- المغلاة في تناول عسل النحل يعطي الجسم الفرصة لتحويل سكر الفركتوز إلى سكر الجلوكوز بواسطة الكبد ، والذي يؤدي بدوره إلى زيادة سكر الدم وزيادة الوزن .
- ملقعة عسل النحل تحتوي على ٦٥ سعراً حرارياً فيجب خصمها من إجمالي السعرات اليومية .

ماذا عن تناول اللب والسوداني ؟

اللب والسوداني : يحتوي كل منهما على سعرات حرارية مرتفعة ، فبهما نسبة كبيرة من الدهون والنشويات . ويكفى أن نعلم أن ١٠٠ جرام من اللب الأسمر يحتوي على ٥٩٥ سعراً حرارياً ، أى بما يعادل وجبة كاملة . ولذا يجب الامتناع عن تناولهما .

ونفس الأمر بالنسبة للمكسرات فجميعها لها سعرات حرارية عالية ، وتناولها يسبب السمنة على المدى الطويل ، لذا يجب تجنب تناولها في فترة الرجيم .

هل المياه الغازية تزيد الوزن ؟

بالطبع الإفراط في تناول المياه الغازية يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة . فسعراتها الحرارية عالية ، كما أن الإفراط فيها من الممكن أن يسبب هشاشة بالعظام ، ومشاكل صحية أخرى .

وأحب أن أوضح أنه لا فرق في السعرات بين المياه الغازية الفاتحة والغامقة .. ويمكننا استبدالها بالمشروبات الطبيعية من عصير الفواكه .

هل من الممكن أن أتناول عصير القصب مع الرجيم ؟

عصير القصب من المشروبات المحبوبة التي تحتوى على سكريات متنوعة ، مع بعض الأملاح المعدنية المهمة ، ولكن كوب العصير يحتوى على ١٣٠ سعرا حرريا ، أى ما يعادل نصف رغيف كبير .. لذا لا ينصح بتناوله فى فترة الرجيم ، وعند الضرورة يتم تناول كوب مخفف بالماء على فترات متباعدة .

وماذا عن تناول العرقسوس ؟

العرقسوس من المشروبات ذات السعرات الحرارية المنخفضة ، وله كثير من الفوائد الصحية ، ولكن مشكلة العرقسوس أنه يساعد على زيادة الصوديوم بالدم ، وهذا يؤدى بدوره إلى تراكم الماء بالجسم ، وزيادة الوزن ، ولذا لا ينصح الإفراط فى تناوله لمرضى الضغط ، ويمكن تناوله فى الرجيم ولكن دون إفراط.

وهل من الممكن تناول الكركديه والخروب والتمر هندي دون أن تسبب زيادة بالوزن ؟

هذه المشروبات لا مانع من تناولها أثناء الرجيم الغذائى ولكن بدون إضافة السكر إليها وبدون إفراط.

وماذا عن عصير الفواكه ؟

لا مانع أيضا من تناول عصير الفواكه مع مراعاة الآتى :

- عدم إضافة سكر إليها.
- إضافة كمية كبيرة من الماء للعصير .
- الإقلال من تناول عصير الموز والمانجو والعنب .
- عدم الإفراط .

هل من الممكن تناول البطاطس الشيبس والكرايتيه و٠٠٠؟

البطاطس الشيبس ومأكولات التسالى التى تعج بها "السوبر ماركت" دائما ما ينصح الباحثون عن الرشاقة ، والراغبون فى إنقاص أوزانهم ، بتجنبها فمعظمها ذات سعرات حرارية عالية وتعتبر سببا فى انتشار السمنة وخاصة بين الأطفال .

البروتينات فى الرجيم بشروط 11100

البروتينات إحدى العناصر الغذائية الضرورية لبناء خلايا وأنسجة الجسم وتصنيع الهرمونات والإنزيمات الحيوية للجسم .
للبروتينات العديد من المميزات فى رجيم السمان ، وينصح بتناولها فى فترة التخسيس ولكن ببعض الشروط.

لماذا يفضل تناول البروتينات عن النشويات والدهون فى فترة الرجيم؟

البروتينات مهمة فى فترة الرجيم ، فهى لا تتحول بسهولة إلى دهون كما هو الحال بالنسبة للمواد السكرية والنشوية وتحتاج إلى سرعات عالية فى عملية هضمها ، كما أن من مميزاتها أنها تضعف الشهية عقب تناولها بعكس المواد السكرية والنشوية التى تزيد الإحساس بالجوع .
ورغم أهمية البروتينات لكن ينصح بعدم الإفراط فى تناولها حتى لا تجهد الكبد والكلى وتزيد حموضة المعدة وتسبب النقرس وغيرها من المشاكل.

أى أنواع اللحوم يفضل تناولها فى فترة الرجيم؟

فى فترة الرجيم يفضل تناول لحوم الدجاج والأرنب واللحم العجلى الصغير الخالى من الدسم . ويفضل الابتعاد عن اللحوم الدسمة مثل المخ والكباب و"اللحم الضانى" وكذلك الطيور الدسمة مثل الحمام والبط والإوز .

لماذا يفضل تناول اللحوم المشوية أو المسلوقة عن المحمرة والمقلية ؟

لأن اللحوم المسلوقة أو المشوية تفقد كمية كبيرة من الدهون الداخلية فيها أثناء الطهى وبالتالي تقل كمية الدهون بها إلى الحد الأدنى ، بينما المحمرة والمقلية فهى ذات سرعات حرارية عالية .

هل يعتبر الهامبورجر من الاكلات المفضلة فى فترة الرجيم الغذائى

للتخسيس؟

الهامبورجر هو منتج من منتجات اللحوم المصنعة ، يحتوى تقريبا على ٦٠ - ٧٠ ٪ لحوم حمراء بالإضافة إلى بروتينات نباتية مثل فول الصويا ومواد نشوية بالإضافة إلى الملح والتوابل .. ويلاحظ أن قطعة الهامبورجر تحتوى فى المتوسط على ١٣ جم دهن .. وهى تمد الجسم بنسبة عالية من السعرات.

ولذا يراعى عدم الإكثار منه .. وعند اللزوم يتم اختيار الأنواع الجيدة التى تحتوى على نسبة دهون قليلة .

أى أنواع الأسماك يفضل تناولها فى فترة الرجيم ؟

تعتبر الأسماك بصفة عامة ذات سرعات حرارية قليلة إذا ما قورنت بمنتجات البروتينات الحيوانية الأخرى ، ولكن نسبة السرعات الحرارية فى الأسماك تختلف من نوع إلى آخر، فسمك البلطي، وسمك موسى أقل الأسماك فى السرعات الحرارية ويوصى به فى فترة الرجيم ، بينما تعتبر القراميط والثعابين و"البطاريخ" والجمبرى والكابوريا والإستاكوزا من الأسماك الدسمة ذات السرعات العالية التى يوصى بالابتعاد عنها، أو الإقلال منها قدر المستطاع.

ويوصى أيضا فى فترة الرجيم أن يكون السمك مشويا، أو مسلوقا لأن هذا يفقده بعض الدسم مع الابتعاد عن السمك المقلّى.

أيها يفضل فى فترة الرجيم الطناتى ؛ حساء "شورية" الخضار أم "شورية" اللحم والدجاج ؟

بالطبع يفضل شوربة الخضار لأن سرعاتها الحرارية منخفضة ويمكن تحضيرها بدون إضافة الزيوت .. بينما شوربة اللحم تحتوى على دهون بكثرة وتعطى سرعات عالية مما يعمل على زيادة الوزن ، ولذا يتبغى تجنبها تماما . وعند الضرورة تترك الشورية فى الثلاجة حتى تبرد تماما ثم تنزع الدهون منها.

كيف تتعامل مع الدهون ؟؟؟

معظم الدهون تتميز بأن سرعاتها الحرارية عالية ، المائة جرام فقط من الزيوت أو السمن تمد الجسم بما يقرب من ٨٠٠ سعر حرارى.

• وأذكرك بمعلومة هامة ..

أن ١ جرام من النشويات أو البروتينات يمد الجسم بحوالى ٤ سرعات حرارية بينما يمد جرام الدهون الجسم بحوالى ٩ سرعات حرارية .. معنى هذا الكلام أن القليل من الدهون من الممكن أن يسبب السمنة وزيادة الوزن .

ماذا يحدث للدهون داخل الجسم؟ وماذا يحدث عند زيادة كمية المتناول

منها؟

داخل الجسم يتم هضم الدهون عن طريق الجهاز الهضمي ، ثم يتم امتصاصها بواسطة الأوعية الليمفاوية إلى الأوعية الدموية ليتم توزيعها إلى جميع الخلايا لتؤدي وظيفتها المختلفة .

مع ملاحظة أنه في حال غياب المواد النشوية فإن الجسم سوف يعتمد على الدهون في الحصول على الطاقة ، وهذا أمر في غاية الخطورة ، لأن أكسدة الدهون للطاقة تنتج عنها مركبات حمضية خطيرة مثل الأسيتون ، ذو تأثير ضار على المراكز الحسية في المخ مما يؤدي إلى حدوث إغماء وغيبوبة أحياناً .

• أما عند زيادة كمية الدهون في الطعام ، فإنه تظهر التأثيرات الآتية :

- ترسب الدهون الزائدة في الكبد ، مما يؤدي إلى الكبد الدهني .
- زيادة معدل الكوليسترول بالدم ، الذي يتراكم على جدران الأوعية الدموية مسبباً تصلباً في الشرايين وارتفاع ضغط الدم .
- خمول وكسل بالجسم يسبب إجهاد الكبد في التعامل مع هذه الدهون الزائدة .

إذا كانت الدهون وراء دهون الكبد وزيادة الوزن وزيادة الكوليسترول الضار وتصلب الشرايين فهل من الأفضل الاستغناء عنها كلية ونستريح من مشاكلها؟

لا يمكن للإنسان أن يستغنى تماماً عن الدهون فإنها إحدى العناصر الغذائية الرئيسية وتدخل في تركيب معظم خلايا الجسم ، وبعض الهرمونات الضرورية ، كما أن هذه الدهون مهمة لامتصاص بعض الفيتامينات التي تذوب في الدهون ، ولكن مهمة المصابين بالسمنة هي ضبط كمية ونوعية الدهون المستخدمة .

هل تناول الزيوت النباتية لا يسبب زيادة الوزن بينما السمن الاصطناعي أو البلدي يزيدان الوزن ويسببان السمنة؟

يعتقد البعض خطأ أن الزيوت لا تسبب زيادة الوزن كما هو الحال مع الدهون الحيوانية والسمن ، والحقيقة أن كل أنواع الدهون ذات سعرات عالية وتزيد الوزن ، والفرق بينهما أن الزيوت لا تزيد "الكوليسترول" كما هو الحال مع السمن والدهون الحيوانية المشبعة .

أى أنواع الدهون يفضل تناولها فى فترة الرجيم ؟

من المعروف أن جميع أنواع الدهون تتميز بسرعتها الحرارية العالية ، لذا فى فترة الرجيم يجب الإقلال على قدر الإمكان من الدهون ، ويفضل منها الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون والزيت الحارّ وزيت الذرة ودوار الشمس.

ويكفى ملعقة أو ملعقتان كبيرتان يوميا

ما المقصود بمصطلح (الدهون المختفية) ؟

كلنا نعرف الدهون الظاهرة ١٠ كالسمن فى الصفائح والزيوت فى الزجاجات. أما الدهون المختفية فيقصد بها الدهون التى لا نراها بأعيننا كذلك الموجودة فى اللبن والجبن والبيض واللحم و"الشورية" وبالطبع هذه الدهون المختفية لها نفس مشاكل الدهون الظاهرة بل أكثر.

كيف نستطيع التعامل مع هذه الدهون المختفية ؟

هناك عدة خطوات ينبغى اتباعها من أجل التخلص من تلك الدهون المختفية :

- ١- يجب قدر الإمكان الاستغناء عن تناول "شورية" اللحم والطيور فهى تحتوى على نسبة عالية من الدهون غير الظاهرة ، وعند الضرورة توضع "الشورية" فى الثلاجة حتى تبرد ويتم بعد ذلك نزع الدهون تماما.
- واعلم أن كل ملعقة تنزعها من الدهون تخلصك من ١٠٠ سعر حرارى .
- ٢- ينبغى تجنب تناول "الخضار" المسبك ويستبدل "بالسوتيه" (نى فى نى)
- ٣- الألبان كاملة الدسم ممنوعة فى فترة الرجيم و تستبدل باللبن خالى الدسم تماما ٠٠ ويتم غلى اللبن ويترك حتى يبرد ثم يتم نزع "الوش" تماما.
- ٤- الجبن كامل الدسم (الرومى والركفورث والمثلثات والشيدر ٠٠٠٠) ممنوع لغناه بالدهون المشبعة عالية السعرات ، وأفضل الجبن فى الرجيم "الجبن القريش".
- ٥- احتسرس من الوجبات السريعة (الهامبورجر ، الهوت دوج ، الدجاج المقلّى الشورية ٠٠٠) فغالبا ما يضاف إليها قدر كبير من الدهون لكى تحقق لها الطعم الجذاب ، ومن ثم تباع منها كميات كبيرة.
- ٦- انزع جلد الطيور ، ودهون اللحوم جيدا قبل طهيها.

٧- المايونز والموستاردة والسوس والكاتشب...تحتوى جميعها على الدهون وسعراتها مرتفعة وتزيد نسبة الكوليسترول بالدم ، استبدالها بالسلطات الخضراء.

٨- فليكن طعامك مشويا أو مسلوقا ، وإياك و المقلبات أو المحمرات !

هل كثرة تناول القهوة والشاي تؤدي إلى السمنة؟

كل من الشاي والقهوة له سعرات حرارية مثل باقى الأطعمة وتناولها بكثرة يؤدي بالطبع إلى السمنة ، ولا سيما إذا كانا يحتويان على كمية كبيرة من السكر، أما إذا استخدم الشاي أو القهوة بدون سكر، وبكميات متوسطة فإنهما يؤديان إلى رفع معدل استهلاك السعرات الحرارية .

مع أن "الحوادق" والمواد الحريفة ذات سعرات حرارية منخفضة إلا أن كثيرا من أطباء التخسيس ينصحون بعدم تناولها فلماذا ؟

"الحوادق" والمواد الحريفة فى ذاتها لا تزيد الوزن ولكنها تساعد بطريقة غير مباشرة على زيادة الوزن ، نظرا لأنها مواد مشهية " تفتح النفس " وبالتالي تساعد على ابتلاع كمية كبيرة من الغذاء .. كما تؤدي هذه المواد إلى تخزين الماء بالجسم مما يؤدي إلى زيادة الوزن .

النخسيس .. بلا مشكلات ولا عناء

رجيم بدون صداع

أنا سيدة متزوجة وأعاني من سمنة متوسطة، واتبعت رجيماً منخفض السعرات، ولكنني مع الرجيم أشعر بجوع شديد، لا أستطيع أن أقاومه وإنني أسأل لماذا أشعر بالجوع؟ وما الحل؟

عندما يقل تناول الطعام ، وتصبح المعدة فارغة ، تحدث تقلصات في جدار المعدة (تقرص المعدة) .. وهذه التقلصات تبعث إشارات عن طريق الأعصاب إلى مركز الشهية للطعام (الجوع) ، والموجود بالمخ .. فيشعر الإنسان بالجوع .
- ويستقبل المركز إشارات أخرى ، عندما يقل مستوى الجلوكوز بالدم ، نتيجة لعدم تناول الطعام ، فيشعر الإنسان أيضا بالجوع .

أما عندما نتناول الطعام ، فإنه يزداد السكر (الجلوكوز) بالدم ، فيتم إرسال إشارات إلى مركز الشبع الموجود بجوار المركز الأول (مركز الجوع) بالمخ ، فيشعر الإنسان بالشبع.

- ويعتبر مستوى الجلوكوز بالدم هو العامل الرئيسي في التأثير على مركز الجوع أو الشبع بالمخ .

- هناك عوامل أخرى تتحكم في الإحساس بالجوع والشبع ، منها :

• العوامل النفسية :

هناك بعض الأشخاص عندما يصابون بالقلق ، أو التوتر ، أو الاكتئاب تقل شهيتهم للطعام ، فيمتنعون عن تناوله ، وهناك آخرون عكس ذلك .

- والبعض عندما يتناول الطعام في جو مبهيح ، ووسط صحبة يحبها تزداد شهيتهم للطعام.

- وهناك أشخاص عندما يتعرضون إلى حرمان عاطفي ، أو مشكلات عائلية أو نفسية يهربون من هذه المشكلات بالانغماس في الطعام ، وتناول كميات كبيرة منه بشراهة .

◆ نوع الطعام :

تناول المواد البروتينية مثل : اللحوم ، أو الحبوب الكاملة ، وكذلك الأطعمة المليئة بالألياف ، يقلل الإحساس بالجوع .. بعكس تناول السكريات فإنها تزيد الإحساس بالجوع - ولقد وجد أن تناول الدهون يقلل من الشهية لتناول الطعام ، ويؤخر من تفريغ المعدة .

◆ الرياضة :

هى من العوامل التى تؤثر على الشهية لتناول الطعام .. فكلما زاد النشاط والحركة ، زاد استهلاك وحرق الجلوكونز بالدم ، وقل مستواه بالدم ، فتزيد الشهية لتناول الطعام .
الأمراض العضوية :

كثير من الأمراض العضوية . التى قد تصيب الشخص ، من الممكن أن تؤثر على شهيته لتناول الطعام .

هل هناك فرق بين الجوع والشهية للطعام ؟؟

نعم هناك فرق مهم ، فالجوع هو الحاجة للطعام ، وهو انعكاس بدنى فسيولوجى يقوم به الجسم ليحصل على الطاقة ، واحتياجاته الهامة والضرورية لعمله .
أما الشهية للطعام فهو انعكاس سيكولوجى يجذب فيه الإنسان إلى شكل أو رائحة الطعام دون أن يكون محتاجا للطعام ، فلولا رائحة وشكل الطعام ما انجذب الشخص له (استجابة شرطية) .

وبتوضيح أكثر عندما تكون جائعا فإن "ساندوتش" من الفول قد يكفيك ، وبعد ذلك قد تدفعك شهيتك إلى تناول قطعة من الجاتوه أو الشيكولاته لذيدة الطعم والشكل ، والجائع يأكل بقمه ومعدته أما فى الشهية فإن الشخص يأكل بعينه وأنفه !

نصائح هامة لمقاومة الجوع :

- ◆ تناول فى رجبك الغذائى الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضراوات الطازجة .
- (خس ، خيار ، فلفل ، طماطم ، خرشوف ، نعناع ، كرنب ، ..) ، فهى تمكث فى المعدة لمدة طويلة ، وتؤخر إحساسك بالجوع .
- ◆ تجنب تناول السكريات ، فهى تزيد من إحساسك بالجوع ، وعليك بالمواد البروتينية ، التى تعطيك الإحساس بالشبع لمدة طويلة .
- ◆ عالج مشكلاتك العاطفية ، والاجتماعية .. ، فقد تكون هى السبب وراء شعورك بالجوع .

♦ لا تعتمد على رجيم الوجبة الواحدة ، وتناول من ٣ - ٥ وجبات صغيرة وبينها فترة ليست طويلة .

♦ عند شعورك بالجوع الذى لا يقاوم ، اشغل نفسك بأى نشاط آخر . كقراءة جريدة ، أو كتاب ، أو نظف أسنانك بالفرشاة ، أو تحدث مع زملائك فى أى موضوع .. مع تناول الخضراوات الطازجة .

♦ ابتعد عن أماكن إعداد الطعام ، حتى لا تثير رائحة الطعام شهيتك لتناول الطعام .

الوصايا العشر : للشبع بأقل طعام .

١- تناول ٣ أكواب من الماء ، قبل الوجبات الرئيسية ، فالماء ليس له أى سرعات حرارية ، ويملا فراغ المعدة ، ويقلل بالتالى من تناول الطعام .

٢- تناول الجريب فروت .. أو خل التفاح ، قبل الطعام ، فإنه يقلل من إحساسك بالجوع ويحد من تناولك للطعام .

٣- ابدأ طعامك بتناول السلطات الخضراء ، المضاف إليها القليل من الخل ، فإنها تقلل من تناولك للطعام ذى السرعات الحرارية العالية ، وتعطيك إحساسا بالشبع لمدة طويلة ، وفى نفس الوقت سرعاتها الحرارية قليلة .

٤- احرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف ، أو أقراص الردة " بران " فإنها تؤدى للشبع بأقل كمية من الطعام ، وتأخذ وقتا طويلا فى عملية المضغ والهضم .

٥- تناول وجبتك ببطء شديد - أكثر من عشرين دقيقة - فإنك تصل إلى مرحلة الشبع بسرعة ، دون أن تملأ معدتك بكثير من الأطعمة . وعلى العكس الأكل بسرعة يملأ المعدة بكثير من الأطعمة ، دون أن تصل إلى مرحلة الشبع .

٦- قطع الطعام إلى قطع صغيرة ، وكل قطعة قطعة .. فستجد أنك تشبع بعد أكل عدد معين من القطع ، وليس بعد كمية معينة من الطعام .. أى أن عدد القطع من الطبقة إلى الفم ، أهم من الكمية فى إعطائك الإحساس بالشبع .

٧- استعمل أدوات المائدة الخاصة بالأطفال ، بمعنى أن تكون الأطباق والملاعق ، والشوك ، والسكاكين صغيرة .. فهذا يقلل من تناول الطعام ، وفى الوقت نفسه يزيد من إحساسك بالشبع .

٨- عند تناول الطعام . ضع المعلقة أو الشوكة على المنضدة بعد كل مرة تستعملها فيها . ثم امضغ الطعام جيدا . ثم عاود استعمال المعلقة أو الشوكة من جديد بعد مغادرة الطعام لفمك تماما .. ويمكنك أن تستريح دقائق فى وسط تناول الطعام .

٩- اجعل الأواني الكبيرة المملوءة بالطعام بعيدا عن المائدة ، واغرف الطعام فى المطبخ ، ثم انقل الطعام إلى المائدة .. مع إبعاد نظرك بقدر الإمكان عن الطعام بصفة عامة.

١٠- تجنب تناول الطعام واقفا ، وتناوله بهدوء واسترخاء ، ولا تقذف بطعام إلى فمك قبل أن تبلع تماما ما فى فمك من طعام .

هذه النصايا المهمة ، لو التزمت بها ، فإنها سوف تكون لك عوناً فى الشبع بأقل كمية من الطعام .. وتكون لك حارساً ضد التهام كميات كبيرة من الأطعمة.

الشم لترويض الشهية

طريقة الشم ، هى أحدث الابتكارات فى أمريكا ، وأوربا لإنقاص الوزن ، والحصول على الرشاقة .. واخترع هذه الطريقة طبيب أمريكي يسمى "هريس" فهو يدعو الراغبين فى إنقاص أوزانهم باستنشاق وشم الأطعمة المفضلة لديهم لأطول فترة ممكنة ، حتى يفقد الشخص الرغبة فى تناول الطعام عن طريق خداع المخ .

- ولقد تم اختراع جهاز صغير أطلقوا عليه " أروماتريم " ينبعث منه روائح كريهة ، وهى مزيج من روائح الجوارب القذرة ، وزيت اليانسون والجوز ، والشمع ، والجريب فروت ، ... وشم هذا الجهاز تفقد الشهية للطعام فى أقل من دقيقة ، وهو متوافر الآن بالأسواق !!

- هذا وقد أكدت بعض الدراسات أن رائحة التفاح ، والنعناع ، والموز تفقد الإنسان شهيته لتناول الطعام ، إذا تم استنشاقها لمدة طويلة يوميا .

ماذا عن الأدوية المثبطة للشهية ؟

هناك عدة مجموعات من الأدوية تعمل على الإحساس بالشبع والتغلب على الجوع ، بعضها يعمل موضعيا على المعدة ، وبعضها يعمل على مركز الجوع بالمخ .. وسوف يأتي الحديث عنها بالتفصيل .

لماذا ثبت الوزن .. رغم اتباع الرجيم ؟

أنا أنسة أبلغ من العمر ٢٢ سنة ووزنى ٩٧ كيلو جراما اتبعت رجيمًا غذائيا منذ ٢ أشهر واستطعت أن أفقد ٢١ كيلو جراما من وزنى ، ورغم أننى مازلت ملتزمة بالرجيم إلا أن وزنى ثابت وليس هناك نزول ... فما السبب وما الحل ؟

فى بداية التزامك بالرجيم الغذائى ، منخفض السعرات ، يبدأ جسمك تعويض هذا الانخفاض فى السعرات ، بتكسير الدهون ، واستخدامها كمصدر للطاقة . فيبدأ الجسم فى فقد نسبة كبيرة من دهون جسمه ، ويخف وزنه ولكن .. بعد فترة من هذا الرجيم ، يتكيف الجسم مع الوضع الجديد ، ويقلل من معدل استهلاكه للسعرات : ويقل تكسير الدهون ، ويثبت الوزن رغم الالتزام الكامل مع الرجيم .

فما الحل لهذه المشكلة ؟

هناك ثلاثة حلول رئيسية وهى :

الحل الأول : بمجرد ثبوت الوزن ، ومقاومة نزول الوزن ، يعطى إجازة لمدة يوم أو اثنين من الرجيم ، ويأكل الشخص ما لذ وطاب ، بدون قيود ، وذلك لكسر التكيف مع الرجيم ، وبعد هذه المدة ، يتم العودة من جديد إلى الالتزام بالرجيم ، ومن الممكن تكرار عملية كسر الرجيم أكثر من مرة .

الحل الثانى : زيادة جرعة المشى ، والرياضة إلى أكبر قدر ممكن .

الحل الثالث : هو استخدام رجيم متغير فى سرعته ، بمعنى أن يتم تغيير قيمة السعرات الحرارية التى يتناولها الشخص فى حدود مرتين أو ثلاثة أسبوعيا كما يلى :

يومان يتم تناول ٩٠٠ سعر حرارى .

يومان يتم تناول ١٢٠٠ سعر حرارى .

يومان يتم تناول ٦٠٠ سعر حرارى .

يوم يعطى راحة من الرجيم ويتم تناول ٢٠٠٠ سعر حرارى . وهكذا يصعب

التكيف مع الرجيم .

وعليك عزيزتى عدم الملل أو اليأس لثبوت وزنك بل عليك الإصرار والإرادة واستكملى مشاركتك متسلحة بالصبر .

لا لرجيم الوجبة الواحدة

* أنا موظف طولى ١٦٦ سنتيمترا ووزنى الآن ١١٢ كيلو جراما ، ولا أتناول إلا وجبة واحدة طوال اليوم ، ومع ذلك معدلات نزول وزنى لا تتجاوز الكيلو جرام أسبوعيا فما السبب ؟!

يعتقد البعض أن تناول وجبة واحدة فى اليوم سوف تساعده فى فقد المزيد من وزنه.. وهذا اعتقاد خاطئ ، فالعبرة فى التخسيس ليس بتقليل الوجبات التى نتناولها ، ولكن العبرة بنوعية ما نتناوله من طعام ، وما يحتويه من سرعات حرارية.

فمن الممكن أن نأكل وجبة واحدة ، ولكن تكون سرعاتها الحرارية عالية جدا ، كما أن إهمال إحدى الوجبات قد يتبعه إحساس شديد بالجوع ، مما يدفع لالتهام كميات كبيرة من الطعام غير المرغوب فيه فى فترة الرجيم .

ولك أن تعلم أنه فى برنامج تسمين الحيوانات ، يتم إعطاؤها وجبة واحدة كبيرة فى اليوم ، لزيادة وزنها ، وتسمينها بشكل سريع .

ومعلومة مهمة ينبغى أن تدركها جيدا أن حركة المعدة وباقى الجهاز الهضمى مع أجهزة الجسم الأخرى تفقد ٦٠ ٪ من إجمالى السرعات التى يحتاجها الجسم .

معنى هذا أن تناول وجبة واحدة يقلل من حركة الجهاز الهضمى ، ومن ثم يقلل من السرعات المفقودة.

رأى (نتاشا بيلون) فى هذا الموضوع :

تقول هذه الخبيرة : إن تعدد الوجبات الغذائية قليلة السرعات ، من شأنه المساعدة فى تقليل الوزن ، لأن عملية المضغ ، والهضم ، والامتصاص تستهلك سرعات حرارية كبيرة ، تبلغ فى المتوسط ١٠ ٪ تقريبا من إجمالى السرعات الحرارية المستهلكة ، كما أن تناول الوجبات الصغيرة المتعددة ، يجعل الجسم يستهلك سرعاتها الحرارية مباشرة ، ولن يكون هناك فرصة لتخزينها ، كما هو الحال فى الوجبة الواحدة الغنية بالسرعات الحرارية .

ولقد ثبت علميا أن الاكتفاء بوجبة واحدة غذائية فى اليوم ، يجعل الجسم يقتصد ما يقرب من ١٠٠ - ٧٠٠ سعر حرارى يوميا ، وهو ما يعادل نصف كيلو دهون شهريا .

♦ مميزات أخرى لتعدد الوجبات :

أثبتت الأبحاث أن تعدد الوجبات الصغيرة من شأنه أن يمنع الزيادة في إفراز هرمون الأنسولين ، الذى يقلل بدوره السكر بالدم ، مما يعطى الإحساس بالجوع .. أى أن تعدد الوجبات الصغيرة يقلل الإحساس بالجوع . وفى نفس الوقت يمنع الانخفاض الشديد فى سكر الدم .

ولذا أنصحك : بتناول وجبات متعددة من ٣ - ٥ وجبات ذات سرعات منخفضة .. وإياك ونظام الوجبة الواحدة الكبيرة . وإياك أن تغفل عن وجبة من وجبات اليوم الرئيسية

خلاص مللت !!

♦ دكتور ، أكثر من أربع سنوات وأنا مع الرجيم ، شهور أنتزمت وشهور غير منتظمة .. أنا "خلاص" مللت وينست أريد خلأريد خلأ..

الملل "الزهد " ، اليأس ، .. صرخات كثيرا مانسمعها من السمان بعد فترة من علاج السمنة ، واستخدام الرجيم .

وغالبا ما يكون السبب وراء هذه الشكوى :

- ١ - اتباع رجيم قاس ، لفترة طويلة .
- ٢ - عدم وجود نتائج ملموسة من العلاج .
- ٣ - عدم الفهم الجيد لسياسة علاج السمنة .
- ٤ - وجود إحباط ، وعدم تشجيع من الآخرين.
- ٥ - ظهور بعض المشكلات من رجيم علاج السمنة .

كيف نتخلص من هذه المشكلة ؟

حتى لا يتسرب الملل واليأس إليك ... استمع إلى هذه النصائح واعمل بها :

- ١ - السمنة عنيدة ، تحتاج إلى صبر ، ونفس طويل .. فلا بد لك من عزيمة قوية ، وإرادة صلبة ، وصبر جميل .
- ٢ - تجنب اتباع نظم الرجيم القاسية ، التى تعتمد على نوع واحد من الطعام لمدة طويلة ، أو على الحرمان .
- ٣ - يمكنك أخذ "يوم حر" أسبوعيا ، تتناول ما تشاء من الطعام فإنه يكسر عندك الملل.

- ٤ - الرجيم الجماعى يشجع على " التخسيس " . ويبعد عنك الملل ، و "الزهد" فاجتهد أن تمارس الرجيم مع مجموعة .
- ٥ - من آن لآخر ، زن نفسك ، والبس ملايسك الضيقة . فقد يشجعك هذا على الاستمرار فى طريق التخسيس .

شكاوى متكررة من رواد عيادة السمنة

الصداع .. والدوخة مع الرجيم لماذا؟ وما الحل؟

قد يرجع الصداع ، والدوخة مع الرجيم إلى عدة أسباب ، أهمها هو اتباع رجيم قاس . يؤدي إلى انخفاض السكر بالدم بشكل ملحوظ ، مما يسبب الدوخة ، والصداع ، وأحيانا رعشة ، وعرقا ، وعصبية زائدة .

لذا يجب هنا تجنب الرجيم القاسى ، وتناول عدد معتدل من السعرات .

والسبب الآخر لهذه الشكاوى قد يكون بسبب نقص الفيتامينات ، وبعض الأملاح المعدنية المهمة للجسم ، مما يسبب الأنيميا ، أو سوء التغذية .

وهنا يجب تناول الفيتامينات ، إما على هيئة كبسولات ، أو بتناول الأطعمة الغنية بها مثل الخضراوات والفواكه ، مع الاهتمام بعلاج الأنيميا .

شحوب الوجه ..

يرجع شحوب الوجه ، وفقدان نضارته ، وضياح يريق العين إلى الرجيم القاسى ، الذى ينقصه الفيتامينات ، وخاصة فيتامين ب المركب .

والحل هنا : تناول هذه الفيتامينات مع الرجيم الغذائى ، إما على هيئة أقراص مثل أقراص " فارولكس " ، ... ، وإما عن طريق تناول ملعقة صغيرة من خميرة الخبز مع كوب عصير أو بالماء قبل كل وجبة ، وخاصة فى الأسابيع الأولى للرجيم .

- ويوصى خبراء التغذية بتناول اللبن الرائب فى فترة الرجيم ، لاحتوائه على بكتيريا تنتج فيتامين "ب" ، فتساعد على نضارة الوجه ، ويريق العينين .

الأنيميا ..

ترجع عادة إلى نقص تناول الأطعمة الغنية بالحديد ، والفيتامينات ، فى الرجيم الغذائى لعلاج السمنة.

ولذا لابد من تناول كبسولات الحديد مثل " هيماتون كبسول " يوميا أو تناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل : اللحوم والكبد ، والكلاوى وصفار البيض ، والموخية والخبيزة والخضراوات الطازجة والفواكه ، والفاصوليا الخضراء ، والفول المدمس ، والعدس ، واللوبيا ، والتفاح .

الإمساك .. مشكلة متكررة مع الرجيم

– يشكو كثير من المتبعين للرجيم الغذائى من الإمساك ، ويشكل لهم كثيرا من المتاعب ، والأرق ، وقد يسبب عندهم آلاما مع التبرز ، وبواسير .
– وعادة يكون سبب هذه المشكلة هو نقص كمية الطعام المتناوله ، وقلة الألياف فى الطعام ، وكذلك قلة تناول السوائل والماء ، وقلة الحركة .
ولحل هذه المشكلة يجب الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف والماء مثل الخضراوات الطازجة مثل : الخس ، الجزر ، الجرجير ، الفلفل ، الكرنب ، وكذلك الفواكه الطازجة مثل : الجريب فروت ، الشمام ، البطيخ ، البرتقال ، التفاح ، مع تناول كمية كبيرة من الماء .
ومن وسائل العلاج الفعالة فى علاج الإمساك تناول الردة ، مع الزبادى أو اللبن ، مع خميرة الخبز مع المواظبة على رياضة المشى .
وفى حال استمرار الإمساك ، يمكن اللجوء إلى الأعشاب أو العقاقير الطبية التى تباع بالصيدليات .

الرجيم .. وأثره على الجلد

منذ أن اتبعت الرجيم وجلد وجهى ويدى (لا يسر عدوا ولا حبيبا) أصبح الجلد جافا وخشنا ولونه غامقا ، وظهر عليه بعض القشور .. ما السبب وما الحل ؟
.. بالتفتيش وراء هذه الشكوى ، نجد أن صاحبة هذه الشكوى تتبع الرجيم بدون إشراف طبي ، ينقص برنامجها الغذائى كثير من العناصر الغذائية الضرورية لسلامة وصحة الجلد ، وخاصة الفيتامينات .
♦ نقص فيتامين (أ) يؤدى إلى جفاف الجلد ، وظهور قشور عليه ؛ ولذا لابد من تناول العناصر الغذائية الغنية به مثل الكبد ، الجزر ، الكرفس ، منتجات الألبان .

ومن المفضل تناول كبسولات تحتوى على فيتامين " أ " مع الرجيم ، حتى يحافظ الجلد على صحته ، وحيويته ، وبريقه ، ويحتاج الجسم إلى ٥٠٠٠ وحدة دولية منه يوميا .

♦ نقص فيتامين ب٢ : يؤدي إلى احمرار فى الجلد ، مع تشقق فى الشفاه وهذا الفيتامين موجود فى اللحوم ، والألبان ، والخضراوات .

♦ نقص حامض (النيكوتينيك) : يسبب مرض "البلاجرا " وهنا يتغير الجلد فى المناطق المعرضة للشمس كالوجه والرقبة وأعلى الصدر ، وفى ظهر اليدين والذراعين . ويبدو الجلد هنا أحمر خشنا ، تغطيه القشور ، ولذا يجب الاهتمام بتناول هذا العنصر : وهو موجود فى الكبد ، والفواكه ، والخضراوات والخميرة .

هذه بعض المشكلات الجلدية ، التى قد تنشأ من اتباع النظم الغذائية القاسية ، التى لا تخضع إلى إشراف طبي .
ولمحوظة هامة يجب أن نعلمها..

أن هناك برامج غذائية لا تحتوي على أى مقدار من الدهون وبالتالي يحدث تأثر ونقص فى امتصاص فيتامين (أ) و (هـ) و (د) فهى تحتاج للدهون لكى تمتص ، ومن المعروف عن هذه الفيتامينات أنها ضرورية لنضارة ونعومة وصحة الجلد.

ترهل الجلد عقب علاج السمنة

• أكبر مشكلة واجهتني مع الرجيم هى الترهلات الجلدية فى وجهى وبطنى وأفخادى هل

هناك حل ؟

هذه المشكلة تسبب ألما نفسيا لبعض الأشخاص ، حيث يسبب الرجيم لهم ترهل الجلد فى منطقة الوجه و البطن ومناطق أخرى مضايقات فى الشكل وفى تنسيق ، وجمال الجسم ، والسبب وراء حدوث هذا الترهل عادة يكون قلة استخدام الرياضة مع الرجيم الغذائى ، مع نزول الوزن بشكل سريع ، فمن المعروف أن الرياضة تمنع ترهل الجلد ، وتقوى العضلات ، ولذا يجب علينا الاهتمام بمزاولة الرياضة مع الرجيم الغذائى فى عملية "التخسيس " .

ويمكننا دهان الجسم ، وخاصة المناطق القابلة للترهل ببعض الكريمات ، والزيوت الطبيعية التي تساعد على ليونة الجلد ، وإذا كان ترهل الجلد كبيراً ، فمن الممكن استخدام جراحات التجميل لإعادة الجلد إلى طبيعته .

شكوى متكررة .. سقوط الشعر مع الرجيم

«أنا أفكر جدياً في التوقف عن الرجيم .. فبعد شهر واحد من الرجيم إذاً بشعري يسقط بكمية كبيرة .. فماذا أفعل ؟

هذه المشكلة أيضاً تنشأ نتيجة لنقص بعض العناصر الغذائية الهامة في رجيم علاج السنة .

وللحفاظ على صحة الشعر ، وضمان عدم سقوطه مع الرجيم يفضل الاهتمام بتناول الفيتامينات ، والأملاح الآتية :

◆ فيتامين (أ) : وهو ضروري لصحة وقوة الشعر .. والجسم يحتاج منه ما يقرب من ٥٠٠٠ وحدة دولية ، من الممكن تناولها على هيئة حبوب أو كبسولات مع الإكثار من تناول الأطعمة الغنية به مثل : الجزر ، البسلة ، السبانخ ، الملوخية ، الشام ، المقدونس ، الكبد والألبان .

◆ فيتامين (ب) المركب : وهو أيضاً من الفيتامينات التي تحافظ على سلامة الشعر ، وهو موجود في خميرة الخبز ، والكبد والقنبيط ، والبيض ، واللبن الرائب ، ويمكننا تناوله على هيئة أقراص .

◆ معدن الزنك : وهو موجود في الزبادى أو اللبن الرائب ، والكبد ، ويعتبر من العناصر المهمة لصحة الشعر ، ومنع سقوطه ويفضل تناوله على هيئة كبسولات .

◆ الحديد : ونقص هذا العنصر ، يصيب الشعر بالضعف ، وقد يعرضه للسقوط .

◆ نقص (البيوتين) : وحامض البانتوثنيك ، وفيتامين (ج) يؤدي أيضاً إلى مشكلات صحية بالشعر .

ويلاحظ أن نظم الرجيم القاسية والنزول السريع عادة ما يصاحبها سقوط في الشعر ، ولذا ينصح باتباع البرامج الغذائية التي تحتوى على جميع العناصر الغذائية والتي تعمل على نزول الوزن بشكل تدريجى .

احذر!! نزول الوزن السريع

* أنا شاب كان وزنى ١٤٧ كيلو جراما وقمت بعمل رجيم قاس لمدة ٧ شهور حتى تمكنت من نزول ٧٥ كيلو جراما من وزنى ، ولكنى فوجئت أن طبيب الباطنة يخبرنى بعد الفحص بالأشعة التليفزيونية (الموجات الصوتية) أن كلىتى سقطت من مكانها .. وسؤالى الآن ما هو السبب وراء سقوط الكلى ؟

معنى كلامك يا عزيزى أنك نزلت بمعدل عشرة كيلو ونصف فى الشهر وهذا معدل سريع فى النزول ، كما أنك فقدت نسبة كبيرة من الدهون المحيطة بالكلى والتي تدعمها وتحميها من السقوط كل هذا أدى إلى سقوط الكلية عندك مما لاشك فيه أن نزول الوزن بشكل مفاجئ وسريع من الممكن أن يؤدي إلى سقوط بعض أعضاء الجسم الداخلية وكثير من المشكلات الصحية الأخرى .
ولقد تحدثنا قبل ذلك أن المعدل الطبيعى لإنقاص الوزن فى الأسبوع الأول يتراوح بين ٢ - ٥ كجم ، وفى الأسابيع التالية يتراوح بين ١,٥ ، ١,٥ كجم ، ونزول الوزن بمعدل أكبر من هذا ، من الممكن أن يؤدي إلى كثير من المشكلات .. وأهم هذه المشكلات هي :

- الفقد السرى والأربى .
- تكوين حصيات والتهابات المرارة .
- القرح المعدي .
- سقوط بعض الأعضاء مثل الكلى .
- الإصابة بسوء التغذية .

الكرش

* المشكلة التى تؤرقنى وتهدد حياتى الزوجية هي حجم بطنى الضخم .. الكرش ، ما سببه وكيف أستطيع أن أتخلص منه ؟

المقصود بالكرش هنا هو زيادة نسبة الدهون المتراكمة فى منطقة البطن والصدر مع ضعف مجموعة العضلات بالبطن .

أسباب الكرش

السبب الاول : الإفراط فى تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية (حلوى ، جاتوهات ، مقلبات ، أرز ومكرونه بالسمن ، ..) أكثر من احتياج الجسم مما يؤدي إلى تخزينها فى منطقة البطن مكونة الكرش .
السبب الثانى : قلة الحركة وعدم مزاولة الرياضة .

السبب الثالث : ضعف عضلات البطن مع زيادة الدهون المتراكمة حول الأحشاء الداخلية.

وعادة يرجع ضعف عضلات البطن الى الحمل المتكرر وعدم مزاولة الرياضة ، وتعتبر العمليات القيصرية سببا هاما في ضعف عضلات البطن وظهور الكرش.

٨ وسائل للتخلص من الكرش ؟

- ١- التزم برجيم غذائي قليل السعرات ، يحتوى على قدر مقنن من النشويات المركبة وأقل القليل من الدهون.
- ٢- واطلب على رياضة المشى لتقوية عضلات الحوض والبطن فإنها تقلل من دهون الكرش.
- ٣- مارس تمرينا أو أكثر من التمرينات التى تعمل على تقوية عضلات البطن وسوف تجد فى هذا الكتاب أكثر من ١٥ تمرينا متنوعا لتقوية عضلات البطن.
- ٤- "اشفط" بطنك بشكل دائم لتقوية عضلات البطن.
- ٥- استخدم أجهزة تقوية عضلات البطن وسوف تجدها منتشرة فى عيادات علاج السمنة.
- ٦- يمكنك تقليل دهون البطن بعمل جلسات موجات صوتية موضعية على البطن.
- ٧- فى حالات الكرش الضخم يمكن استخدام "شفط" الدهون لتقليل سمنة البطن.
- ٨- وأخيرا من الممكن اللجوء إلى الجراحة لاستئصال دهون البطن بالشرط مع تقوية عضلات البطن وشد الجلد

الأرداف الضخمة .. كيف تتخلصين منها ؟

- * رجيم فقلت .. رياضة مارست .. ولكن الأرداف كما هى ، مجرد نزول بطنى ، فهل هناك حل لهذه المشكلة التى شوهت جمالى ؟
- الأرداف فى الغالب نمط نسائى أى يكثر وجودها فى السيدات عن الرجال وعادة تنقل من جيل لآخر بالوراثة.
- ويضخم الأرداف كثرة تناول الدهون والمقليات والحلويات ، ويساهم فى بروزها قلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة.

ويمكننا تقليل الأرداف بالوسائل الآتية :

- ١- اتباع رجيم غذائي قليل السعرات ، يحتوى على قدر مقتن من النشويات المعقدة وأقل القليل من الدهون.
- ٢- المواظبة على رياضة المشى لتقوية عضلات الحوض والتقليل من دهون الأرداف.
- ٣- استخدام أجهزة تقوية عضلات الحوض من خلال جلسات متتابعة ومتكررة.
- ٤- يمكنك تقليل دهون الأرداف بعمل جلسات موجات صوتية موضعية على منطقة الأرداف.
- ٥- حالات الأرداف الضخمة أو وجود "كولكمة" دهنية فى الجانبين يمكن استخدام شفت الدهون لتقليلها.
- ٦- وأخيرا من الممكن اللجوء إلى الجراحة التجميلية لاستئصال دهون الأرداف بالمشروط .

مشكلة الثدي الكبير وكيفية التغلب عليها؟

«ليس لدى أى سمنة فى جسمى غير ثديى الضخم الذى يسبب لى الإحراج...هل هناك وسيلة لتقليل حجم الثدي؟

هناك بعض السيدات ومع اتباع الرجيم يقل حجم ثديهن نوعا ما وهناك سيدات لا يجدى الرجيم معهن فى تقليل حجم الثدي.
و هناك بعض الوسائل تقلل من حجم الثدي مثل : الموجات الصوتية الموضعية وعمليات شفت الدهون.

وتعتبر الجراحة التجميلية هى الوسيلة الفعالة ، والسريعة لتصغير الثدي وتحسين شكله، حيث يتم إزالة جزء من الثدي بالمشروط مع عملية تجميلية لباقي الثدي وللجلد والحلمة فوق الثدي.

مدارس الرجيم

لأننا نتعامل مع مشكلة عنيدة، ومرض ثقیل مقاوم (السمنة) لذا نجد أن كل يوم هناك أبحاث جديدة، ونظريات حديثة، ومدارس مختلفة لدراسة السمنة ومشاكلها والطرق المختلفة لعلاجها ..

ولقد رأيت أنه من المفيد في الصفحات القادمة أن نستعرض العديد من مدارس التخسيس العالمية، الأمريكية، والإنجليزية والفرنسية، والعربية • نتناول كل مدرسة بالشرح والتفصيل ونعرض مميزاتا وعيوبها ومدى الاستفادة منها.

مدرسة رجيم الكالورى (السعرات الحرارية)

مبادئ هذه المدرسة :

- لكي يتحرك جسم الإنسان ، يحتاج إلى طاقة يحصل عليها أساسا من الطعام.
- إذا لم يقدم الطعام الطاقة الكافية لحركة الجسم ، فإن الجسم يلجأ إلى مخازن الطاقة بداخله (الخلايا الدهنية) ليأخذ منها ليعوض الفرق.
- معنى هذا الكلام ..
- إذا التزمنا برجيم كمية الطاقة به قليلة (منخفض السعرات) أقل من احتياج الجسم ، فإن هذا سوف يجبر الجسم على تكسير المزيد من الدهون المتراكمة بداخله ليحصل منها على الطاقة اللازمة لحركته ونشاطه ، وإذا تكرر ذلك يوميا وأسبوعيا وشهريا فستكون المحصلة نقص الوزن، والتخلص من السمنة تدريجيا.
- وتشجع هذه المدرسة على مزاولة الرياضة والمشي لأنها وسيلة جيدة للتخلص من المزيد من السعرات وتكسير الدهون •

تناول سعرات أكثر من احتياج الجسم = سمنة

تناول سعرات أقل من احتياج الجسم = تقل الدهون المخترنة

معلومات تقدمها لك مدرسة ريجيم السعرات :

- ١ - الطاقة (السعرات) التى يستخدمها الجسم وهو مستريح ، لأداء مهامه الروتينية ١٠٠٠ قلب ينبض ، أمعاء تهضم ، مخ يفكر ، دم يتحرك ١٠٠٠ تشكل من ٦٠ - ٧٠٪ من مجموع الطاقة التى تحتاجها يوميا.
- ٢ - يستهلك الأطفال والمراهقون طاقة أكبر من البالغين ، كما يستهلك الرجال سعرات أكثر من النساء مع بذل نفس المجهود.
- ٣ - فى الصيف يستهلك الشخص سعرات أكثر مما يستهلكه فى فصل الشتاء.
- ٤ - اتباع الرجيم القاسى لفترة طويلة ، أو تناول وجبة واحدة فى اليوم يقلل من معدل استهلاك الجسم للطاقة.
- ٥ - الأطعمة الغنية بالألياف يطلق عليها البعض أنها سالبة السعرات ، أى : أنها تحتاج لكمية من الطاقة لعملية هضمها أكثر من محتواها من الطاقة.
- (إذا كان ١٠٠ جرام من الخيار يحتوى على ١٢ سعرا حراريا فإنه يحتاج إلى أكثر من ٢٠ سعرا مثلا لكى يتحرك الجهاز الهضمى لهضم وامتصاص هذا الخيار.
- ٦ - تناول وجبات صغيرة غنية بالماء والألياف يساعد فى استهلاك المزيد من دهون الجسم.

بعض نماذج للنظم الغذائية لمدرسة السعرات أو الكالورى

رجيم الألف كالورى

الإفطار	قيمة السعرات الحرارية
٣ أكواب كبيرة من الماء	١٠٠ سعرا
+ عصير جريب فروت أو قطعة شمام	٢٥ سعرا
+ بيضة مسلوقة جيدا	٨٢ سعرا
أو ٣ ملاعق فول مع قليل من الزيت والليمون	١٥٠ سعرا
أو قطعة جبن "قريش" أو كوب زبادى بدون دسم	٥٠ سعرا
+ ربع رغيف أصغر	٥٠ سعرا
+ شاي أو قهوة بدون سكر	٥٠ سعرا
الغداء	قيمة السعرات الحرارية
٣ أكواب كبيرة من الماء	١٠٠ سعرا
سلطة خضراء (فلفل أصفر - حار - طماطم - عس - خل ..)	٦٠ سعرا
+ ٢ قطعة لحم مشوى أو مسلوقة ٢٠٠ جم	٢٧٠ سعرا
أو ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية	٢٠٠ سعرا
أو ٢ سمكة مشوية (٢٠٠ جم)	١٥٤ سعرا
أو بيضة مسلوقة جيدا	١٦٤ سعرا
+ طبق خضار سوتيه	٦٠ سعرا
+ ربع رغيف أصغر	٥٠ سعرا
العشاء	قيمة السعرات الحرارية
٣ أكواب كبيرة من الماء	١٠٠ سعرا
بيضة مسلوقة جيدا	٨٢ سعرا
أو كوب زبادى عالى الدسم	٦٠ سعرا
أو كوب لبن رائب	٦٠ سعرا
+ سلطة خضراء (عار - عس - طماطم - فلفل - بقدونس)	٦٠ سعرا
أو ثمرة فاكهة طازجة	٦٠ سعرا

رجيم الماء

يعتمد هذا الرجيم على تناول كميات كبيرة من الماء النقي . وكذلك الأطعمة الغنية بالماء من الفواكه والخضراوات .

الإفطار : يوميا

٣ أكواب من الماء (تدريجيا على الريق) .

+ كوب عصير فواكه طازجة (ليمون - جوافة - برتقال - تفاح) أو أى فاكهة طازجة غنية بالماء مثل : ٢ شريحة من البطيخ أو الشمام أو الأناناس أو ٢ ثمرة برتقال أو ثمرة جريب فروت أو ٢ ثمرة يوسفى .

تصبيرة :

ثمرة فاكهة (عدا الممنوعات) (بلح - عنب - تين)
أو شرائح خيار أو جزر أو طماطم.

الغداء :

٢ كوب من الماء

+ خضراوات طازجة (غنية بالماء)

مثل الطماطم - الخس - الخيار - الكرفس - الجزر

+ خضار سوتيه (كوسة أو بسله - أو فاصوليا ..) أو "شورية" عدس

+ ٢ شريحة لحم صغير أو ٢ سمكة مشوية متوسطة أو جبنة خالية الدسم (١٥٠

جم)

أو ربع فرخة أو ٤ ملاعق فول

+ $\frac{1}{4}$ رغيف سن

العشاء :

٢ كوب ماء + كوب عصير فواكه طازجة

قبل النوم

ثمرة فاكهة طازجة

ملحوظة : عصير الفواكه بدون سكر أو ببدائل السكر.

رجيم الزبادى الأول

هذا الرجيم لن يشكون نقصاً بالكالسيوم وهشاشة بالعظام ، ولمحبى الزبادى ومنتجات الألبان، ويتميز بأن سعرته منخفضة الإفطار والعشاء : دائما

(١) ٣ كوب من الماء + كوب زبادى منزوع الدسم + شرائح خيار وطماطم
تصبيرة : بعد الإفطار والعشاء ثلاث ساعات :

ثمرة فاكهة (برتقال - يوسفى - جوافة - جريب فروت - تفاح.....)

اليوم	القضاء
الأول	سلطة (زبادى + شرائح خيار) + شريحة لحم مسلوق أو مشوى + ٢ ثمرة طماطم صغيرة . (٢٠٠ جم)
الثانى	سلطة (زبادى + مفروم الكرنب) + بيضة مسلوقة + $\frac{1}{4}$ رغيف أسمر أو رغيف من
الثالث	سلطة خضراء + خضار سوتيه (أى كمية) + $\frac{1}{4}$ فرخة مسلوقة أو مشوية " بدون جلد "
الرابع	٢ كوب زبادى بدون وش + ثمرة موز
الخامس	فاكهة طازجة بأى كمية (عدا المنوعات)
السادس	شرائح خيار وطماطم + جبنة قريش + $\frac{1}{4}$ رغيف من
السابع	خضار سوتيه + ٢ شريحة لحم أو $\frac{1}{4}$ فرخة أو سمكة مشوية + • ملاعق أرز مسلوق أو مكرونة سوتيه (بدون دسم)

ملاحظات:

- يمكن استبدال الزبادى باللبن الرائب أو الجبن القريش.
- من الممكن استبدال يوم بيوم آخر.
- يجب الإكثار من تناول الماء مع هذا النظام.

رجيم الزبىادى الثانى

الإفطار والعشاء : يوميا

٢ كوب زبىادى صغير + سلطة خضراء (أى كمية) أو ٢ ثمرة فاكهة (عدا

المنوعات)

الغداء :

٢ كوب ماء + سلطة خضراء (أى كمية) + ربع رغيف أسمر .

+ خضار سوتيه (بدون دسم) .

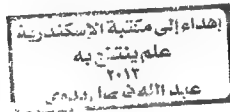
+ صنف واحد من الأطعمة الآتية :

٢٠٠ جم لحم مسلوق أو مشوى أو ٢ بيضة مسلوقة .

أو ربع فرخة مسلوقة أو مشوية ، أو علبة تونة صغيرة بدون زيت .

أو ٢ سمكة متوسطة (مشوية) أو ١٥٠ جم بطاطس مسلوقة بدون دسم

أو ٢٠٠ جم جبنة قريش .



مدرسة الرجيم الكيميائي

فكرة المدرسة

الرجيم الكيميائي هو نظام غذائي ، بنيت فكرته على أساس التغيرات الكيميائية المختلفة ، التي تحدث للعناصر الغذائية داخل الجسم وكذلك على أساس التفاعلات الغذائية الكيميائية بين الأطعمة وبعضها.

أسس ومبادئ مدرسة الرجيم الكيميائي:

- تناول العناصر الغذائية الرئيسية : (البروتينات والدهون والكربوهيدرات) معا ، وفى نفس الوجبة يقلل من استهلاك وحرق الدهون بالجسم ، بينما تناول نوع واحد من هذه العناصر خاصة البروتينات والكربوهيدرات يؤدي إلى زيادة الحرق وبالتالي يقل الوزن .
- تناول نسبة مقننة من "الكربوهيدرات" وخاصة المعقدة الغنية بالألياف يمنع انخفاض السكر بالدم وبالتالي يقلل الإحساس بالجوع وفى نفس الوقت تكون هذه النسبة من التشويبات غير كافية لمد احتياجات الجسم من الطاقة مما يدفع الجسم إلى التوجه إلى مخازن الطاقة (الخلايا الدهنية) لتكسير ما بها من الدهون لتعويض العجز فى الطاقة .
- يمنع تماما فى فترة الرجيم تناول الدهون الظاهرة (السمن والزيت) لأن تناول أى كمية من الدهون يتم تخزينه فى الخلايا الدهنية المنتشرة فى البطن والأرداف....
- الإكثار من رياضة المشى وخاصة رياضة الإيرويك حتى يزداد حرق المزيد من الدهون المخزنة كما أنها تساعد على تخزين البروتينات داخل العضلات.

تعليمات مدرسة الرجيم الكيميائى:

- ◆ لا ينبغي اتباع هذا النظام إلا تحت إشراف طبي كامل.
- ◆ معدلات النزول مع هذه المدرسة عالية. وقد تصل الى ١٠ كيلو جرامات فى الشهر.
- ◆ جميع الفواكه ... مسموح بها فى هذا النظام ، عدا البلح والعنب والتين مع التقليل من تناول المانجو ، والموز بقدر الإمكان ، والامتناع نهائيا عن الفواكه المجففة مثل : (المشمشية ، القراصيا ، والزبيب ...) .
- ◆ لا يتم تناول أى طعام بعد الفواكه ، إلا بعد مرور ٤٠ دقيقة على الأقل .. وكذلك يجب عدم تناول الفاكهة بعد الأكل مباشرة، ومن الأفضل تناولها بعد ٣ - ٤ ساعات من الوجبة .
- ◆ يجب أن تكون اللحوم المستخدمة فى هذا النظام خالية تماما من الدسم ، مع تجنب تناول لحوم الضأن .
- ◆ الامتناع تماما عن تناول اللحوم المحمرة، أو الأسماك ، أو الدجاج المقلية ، أو المحمرة ، وتستبدل بالسلوق أو المشوى .
- ◆ ليس هناك مانع من تناول الشاى أو القهوة مع هذا النظام ، بشرط عدم إضافة سكر، ومن الممكن استخدام بدائل السكر فى هذا النظام.
- ◆ يفضل تناول كميات كبيرة من الماء ، قبل أو بين الوجبات .
- ◆ من المهم اتباع النظام الكيميائى ، بنفس ترتيب الوجبات ، ونفس نوعية الطعام ، مع عدم الإضافة أو التبديل إلا فى أضيق الحدود .
- ◆ عند الإحساس بالجوع ، من الممكن تناول الخضراوات الطازجة مثل الخيار، أو الخس ، أو الجزر ، أو الفلفل ، .. وكذلك يمكن تناول الفواكه مثل : البرتقال ، الجريب فروت ، الشمام ، التفاح ... ولكن بشرط مرور ٣ ساعات بعد آخر طعام .
- ◆ الرياضة عنصر أساسى ومهم مع هذا الرجيم ، حتى نحقق النتائج المرجوة... ويفضل رياضة المشى فى الهواء الطلق .

نموذج (١) للرجيم الكيميائي لمدة ٤ أسابيع

الإفطار : موحد فترة الشهر :

ثمرة فاكهة (عدا البلح والعنب والتين) + بيضة مسلوقة

أو ١٥٠ جم جبن قريش أو ثلاث ملاعق فول .

+ - رغيف أسمر (يمكن استبدال الإفطار بثمرة أو اثنتين من الفاكهة المسموحة) .

اليوم	الفداء	العشاء
الأول	٢٠٠ جم لحم مشوى أو مسلوق + طبق صغير سلطة خضراء	نوع واحد من الفاكهة (برتقال - أناناس - شمام ...)
الثاني	١ دجاجة مشوية أو ٢ بيضة مسلوقة + شرائح خيار وطماطم	كوب زبادى + ثمرة فاكهة
الثالث	جبن قريش (٢٠٠ حجوم) + طماطم وخيار + - رغيف	بيضة مسلوقة + سلطة خضراء " أى كمية "
الرابع	علبة تونة بدون زيت + سلطة خضراء	صنف واحد من الفاكهة (٢ ثمرة) (عدا المتنوعات)
الخامس	٢٥٠ جم سمك مشوى + سلطة خضراء (أى كمية)	كوب زبادى أو لبن رائب + سلطة خضراء
السادس	فاكهة " أى كمية " عدا المتنوعات	فاكهة " أى كمية " عدا المتنوعات "
السابع	١ دجاجة مشوية أو قطعة جبن + سلطة خضراء (أى كمية)	بيضة مسلوقة + سلطة خضراء
الثامن	٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء	فاكهة (٢ ثمرة) عدا المتنوعات
التاسع	٢ سمكة مشوية (٢٠٠ جم) أو ٤ ملاعق فول بدون زيت + سلطة خضراء	بيضة مسلوقة + سلطة خضراء
العاشر	طبق خضار سوتيه + ١٥٠ جم لحم مفروم	خضار سوتيه أو كوب زبادى + سلطة خضراء
الحادى عشر	فاكهة (أى كمية)	فاكهة (أى كمية)
الثانى عشر	جبنه قريش (٢٠٠ جم) + سلطة خضراء + - رغيف	فاكهة (٢ ثمرة)
الثالث عشر	لحم مشوى (٢٠٠ جم) أو تونة + سلطة خضراء	بيضة مسلوقة + سلطة خضراء

الرابع عشر	$\frac{1}{4}$ دجاجة مشوية + خضار سوتيه (أى كمية) + خيار وطماطم	ثمرة فاكهة
الخامس عشر	فواكه (أى كمية) عدا المتوعات	لواكه (أى كمية) عدا المتوعات
السادس عشر	طبق خضار سوتيه + ١٥٠ جم لحم مفروم	خضار سوتيه أو كوب زبادى + سلطة خضراء
السابع عشر	سمك مشوى (٢٥٠) + سلطة خضراء	٢ ثمرة فاكهة
الثامن عشر	جينة قريش (٢٠٠ جم) + سلطة خضراء + $\frac{1}{4}$ رغيف	سلطة خضراء (عدا المتوعات)
التاسع عشر	$\frac{1}{4}$ دجاجة مشوية + سلطة خضراء	كوب زبادى + سلطة خضراء
العشرون	نوع واحد من الفاكهة (أى كمية)	نوع واحد من الفاكهة (أى كمية)
الحادى والعشرون	علبة تونة مبرودة الدسم + سلطة خضراء	بيضه مسلوقة + سلطة خضراء
الثانى والعشرون	(٢٥٠ جم) بطاطس مسلوقة أو خضار سوتيه + سلطة خضراء	مثل الغذاء
الثالث والعشرون	مثل اليوم السابق	مثل اليوم السابق
الرابع والعشرون	٢٥٠ جم سمك مشوى + سلطة خضراء	جينة قريش ٢٠٠ جم + سلطة خضراء
الخامس والعشرون	فاكهة (ثمرة) + $\frac{1}{4}$ دجاجة مشوية	زبادى أو لبن رائب (كوب) + خيار وطماطم
السادس والعشرون	طبق خضار سوتيه (أى كمية) + سلطة خضراء	جينة خالية من الدسم + سلطة + $\frac{1}{4}$ رغيف
السابع والعشرون	فاكهة (أى نوع)	فاكهة (أى نوع)
الثامن والعشرون	تونة برونيت أو ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء (أى كمية)	زبادى أو لبن رائب (كوب) + شرائح خيار وطماطم

♦ لا ينبغي البدء فى هذا النظام إلا بعد أن تكون عزيمةك ، وإرادتك قوية ، على الاستمرار فيه لمدة أربعة أسابيع متواصلة . فلا يجوز التوقف ، أو كسر هذا الرجيم ، وإذا حدث ذلك يجب إعادته من بدايته .

♦ لا يتم التغيير فى ترتيب وجبات الأيام إلا فى أضيق الحدود .

نموذج (٢) المدرسة الرجيم الكيميائي رجيم اليوم الواحد المتكرر...

هذا الرجيم يعتمد على تناول نوع واحد من الطعام لمدة يومين أو ثلاثة ، ثم يتم الانتقال إلى نوع ثان لمدة يومين أو ثلاثة أيضا ، وهكذا . ولا تتعدى فترة هذا الرجيم أسبوعين . وهذا النظام لا ينصح به إلا للأشخاص الأصحاء والذين لا يعانون أمراضا بالقلب ، أو الكلى أو السكر . وعادة يتم استخدامه مع السمان ذوى الإرادة الضعيفة فى اتباع الرجيم الغذائى لمدة طويلة ، أو مع هؤلاء الذين ملوا من نظم الأغذية وحدث لهم تكيف ، وثبوت للوزن . ولكن ما أحب أن أنوه به ، أن هذا النظام يجب أن يخضع إلى إشراف طبي كامل .. ولا ينبغي تكراره إلا بعد موافقة الطبيب .

نموذج لرجيم اليوم الواحد المتكرر

فى الثلاثة الأيام الأولى : زبادى فقط فى الوجبات الثلاثة ، بأى كمية ، مع إزالة " اللوش" الدسم ومن الممكن استبداله باللبن الرائب ، ويمكن إضافة شرائح خيار أو طماطم .
فى الثلاثة الأيام الثانية : لحم أو سمك مشوى أو مسلوق فى الوجبات الثلاثة

(بمعدل $\frac{1}{4}$ كجم يوميا) ويمكن إضافة السلطات الخضراء .
الثلاثة الأيام الثالثة : أى نوع من السلطات الخضراء (خس - خيار - طماطم - خرشوف - جزر - كرنب - فجل - فلفل - كرفس - مقدونس ...)
بأى كمية طوال اليوم ، ومن الممكن إضافة الخضار السوتيه بدون أى دسم .
الثلاثة الأيام الرابعة : فواكه بأى كمية ، (عدا البلح والعنب والتين) ، مع الحد من الموز والمانجو .. ويفضل نوع واحد من الفاكهة كل يوم .

فى الأيام الأخيرة : بيض مسلوق فى الوجبات الثلاثة بأى كمية ، ومن الممكن إضافة السلطات.

إذا استطعت أن تواظب على هذا النظام لمدة خمسة عشر يوما ، فسوف تستطيع أن تتخلص من ٥ - ٧ كجم من وزنك .
ولكنى أكرر .. يجب اتباع هذا النظام مع إشراف طبي ، وفى الأشخاص السمان الأصحاء .

هل من الممكن تناول الشاى أو القهوة مع هذا النظام؟

لا مانع ولكن بدون سكر .. أو يستخدم بدائل السكر . وأحب أن أنوه بأن تناول كميات كبيرة من الماء مع هذا النظام ضرورى .

هل من الممكن استبدال الأطعمة فى أيام معينة بأخرى ؟

نعم .. من الممكن استبدال أطعمة ثلاثة أيام ، مكان أطعمة ثلاثة أيام أخرى.

وكذلك من الممكن تناول الطعام لمدة يومين متتاليين ، بدل ثلاثة ، وبذلك يستمر هذا النظام لمدة عشرة أيام فقط .

نموذج (٣) للرجيم الكيميائي

الرجيم المفتوح

نموذج آخر يعتمد أيضا على كمية مفتوحة من الأطعمة النشوية المركبة والمعقدة ، وخاصة من سلطة الخضراوات والفواكه .. ولكن هذا النظام كسابقه ، لا يمكن استخدامه أكثر من أسبوعين ولا يجوز استخدامه إلا للسمان الأصحاء.. وتحت إشراف طبي .

اليوم الأول : سلطة فواكه (برتقال - يوسفى - تفاح - جوافة - كمثرى - شمام - فراولة - مشمش - خوخ ..) بأى كمية .

اليوم الثانى : سلطة خضراء (طماطم - خيار - خس - بصل ...) + خضار سوتيه (كوسة - خرشوف - قنبيط) أى كمية .

اليوم الثالث : سمك مشوى + سلطة خضراء .

اليوم الرابع : سلطة فواكه أو سلطة خضراء كما سبق .

اليوم الخامس : لحم دجاج مشوى أو جبن قريش + خضار مسلووق .

اليوم السادس : صنف واحد من الفواكه بأى كمية (عدا البلح والعنب والتين).

اليوم السابع : بيض مسلووق أو لحم مسلووق أو مشوى + سلطة خضراء .

ولقد لوحظ أن اتباع هذا النظام يعطى نتائج ملحوظة .. ولكن لا يمكن تكراره أكثر من أسبوعين ... ويتم تحت المتابعة الطبية .

مدرسة رجيم الفاكهة والعصائر

فكرة المدرسة :

الفاكهة من الأطعمة الغنية بالألياف والماء، وفي مجملها قليلة السعرات ، هذا بالإضافة إلى أن معظم الفواكه ثرية بالفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية. ولذا اتجهت أنظار كثير من مراكز التخسيس ، وعلاج السمنة إلى برامج الفواكه و عصائر الفواكه . كبرنامج غذائي لتقليل الوزن ، والقضاء على السمنة. فوائد اخرى للفاكهة فى التخسيس:

تناول الفاكهة يقلل من تناول الأطعمة فى الوجبات التالية ، وهذا ما أكدته أبحاث الباحثة (يوديث رودين) فى نيويورك تقاوم حدوث الإمساك وتقلل الكوليسترول الضار بالجسم.

نموذج (١) لرجيم الفواكه والعصائر

برنامج هارفى للرشاقة وإنقاص الوزن

هارفى من المتخصصين فى التغذية الطبيعية بأمريكا، ومن أكثر المتحمسين لبرامج التخسيس التى تعتمد على الفواكه وعصيرها لا يعتمد هارفى فى نظمه الغذائية كثيرا على تحديد كمية الطعام بقدر اهتمامه بنوعية الطعام وتوقيت تناوله فهو يدعوك إلى تناول الطعام حتى تشبع ، ولكن دون إفراط .

مبادئ رجيم هارفى :

♦ من الصباح الباكر وحتى فترة الظهيرة (فترة الإخراج والإزالة) ينبغي تناول الفاكهة فقط دون أى أطعمة مركبة أخرى لأنها لا تستهلك طاقة كبيرة فى هضمها وبذلك توفر سرعات حرارية تمكن الجسم من إزالة الدهون الزائدة والتخلص من فضلاته ، كما أن الفاكهة غنية بالماء الذى يساعد فى عملية الإخراج والإزالة.

♦ من فترة الظهيرة وحتى الساعة الثامنة (فترة تناول الطعام) يمكن تناول اللحوم والأسماك والجبن والخضراوات والفواكه.

ولكن لا يفضل الجمع بين اللحوم والنشويات إلا فى أضيق الحدود أو بين اللحوم والدهون، ولكن يفضل الجمع بين اللحوم والخضراوات الطازجة أو بين النشويات والخضراوات الغنية بالماء.

♦ فى اليوم الواحد يجب عدم تناول اللحوم أكثر من مرة بل من الأفضل تناولها ثلاث مرات أسبوعيا على الأكثر مع التنوع فى أنواع اللحوم.
♦ لا يفضل تأخير وجبة العشاء إلى وقت متأخر بالليل، ومن الأفضل تناولها قبل النوم بثلاث ساعات وكذلك يجب عدم تأخير وجبة الإفطار إلى ما بعد فترة الظهيرة .

♦ لن ينجح أى برنامج لإنقاص الوزن بدون مزاوله الرياضة والمشى.
♦ يجب تجنب تناول الفواكه المجففة والأطعمة المحفوظة.

نموذج لبرنامج الفواكه والعصائر رجيم هارفى للرشاقة

الإفطار (من الصباح الباكر حتى الظهيرة) : دائما
فواكه طازجة (أى كمية) أو عصير فاكهة طازجة محلاة ببدايل السكر.
عند الجوع يتم تناول الفاكهة أو كوب عصير فاكهة طازجة.
الغداء (من الظهيرة حتى الساعة الثامنة)
سلطة خضراء (طماطم — خيار — فلفل — كرفس — جزر —)
(يمكن استبدالها بشرائح من الجزر أو عصير الجزر أو شرائح الطماطم أو الخيار) .

+ خضار سوتيه بالفرن (أى نوع عدا البطاطس أو القلقاس) أى كمية .

+ ٢ قطعة لحم مشوى "١٥٠ جم" خالى الدسم تماما

أو ربع فرخة بدون جلد مشوية أو مسلوقة

أو ٢ سمكة مشوية أو مسلوقة أو قطعة جبن "١٥٠ جم"

أو ٢ بيضة مسلوقة .

(من الممكن إضافة رقيق سن (٦٠ جراما) .

العشاء:

ثمرة فاكهة

- + كوب زبادى أو جبنة قريش + خيار وطماطم.
- يمكنك أن تستمر على هذا البرنامج طوال حياتك دون أن يظهر عليك أى مضاعفات مع المتابعة مع الطبيب .
- من المفيد جدا مزاوله الرياضية مع هذا البرنامج .
- لنزول الوزن بشكل أسرع يمكن تناول الفاكهة فقط فى الوجبات الثلاثة لمدة يوم أو يومين أسبوعيا .

نموذج (٢) لمدرسة الفواكه والعصائر

اليوم	الإفطار	الغداء	العشاء
الأول	كوب عصير برتقال أو ليمون + بيضه مسلوقه ولحده أو جبنة قريش (١٥٠ جم) + رغيف سن	ثمرة فاكهة ولحده + سلطة خضراء (أى كمية) + ٢ شريحة لحم أو ٢ بيضه مسلوقه + طبق صغير خضار + $\frac{1}{4}$ رغيف أسمر	ثمرة فاكهة ولحده + كوب زبادى (منزوع للسم)
الثانى	ثمرة فاكهة أو عصير فاكهة + ٣ ملاعق فول بدون زيت + رغيف سن	ثمرة فاكهة + سلطة خضراء + (كوسة مقلية)	عصير فواكهة بدون سكر + بيضه مسلوقه
الثالث	جريب فروت أو عصير ليمون + كوب زبادى منزوع اللسم + خيار أو طماطم	ثمرة فاكهة أو عصير جزر بالطماطم + سمكة مشوية + السلطة الخضراء	ثمرة فاكهة واحدة + كوب زبادى منزوع اللسم
الرابع	عصير فاكهة + فاكهة طازجة أو ثمرة فاكهة طازجة أو سلطة فواكه فقط	ثمرة فاكهة + سلطة خضراء + ربع فرخة + ٤ ملاعق أرز مسلوق بدون لسم	زبادى أو بيضه مسلوقه + ثمرة موز
الخامس	ثمرة فاكهة + بيضه مسلوقه أو قطعة جبنة قريش + رغيف سن	سلطة خضراء + ٢ سمكة أو ربع فرخة أو ٢ قطعة لحم أو تونة بدون زيت + ٤ ملاعق مكرونة أو أرز مسلوق أو $\frac{1}{4}$ رغيف أسمر	ثمرة فاكهة أو عصير فواكه + كوب زبادى أو جبنة قريش
السادس	كوب عصير فواكهة أو ثمرة فاكهة طازجة + ٣ ملاعق فول + رغيف سن	عصير فواكه أو ثمرة فاكهة + قطعة جبن قريش بالخيار والطماطم + رغيف سن	ثمرة فاكهة + زبادى منزوع اللسم

العصائر الطبيعية

صيحة جديدة فى عالم التخسيس والرشاقة

تتحمس هذه المدرسة إلى العصائر الطبيعية فاكهة اوخضراوات كبرامج للتخسيس والحصول على الرشاقة لقلة سرعاتها الحرارية وغناها بالفيتامينات والأملاح المهمة للجسم وأستعرض معك هنا بعض هذه العصائر التى ينصح بها فى التخسيس والتى يجب ألا تخلو منها ثلاثجات السمان :

عصير التفاح ... وأسراره فى التخسيس

يعتبر التفاح من الفواكه ذات القيمة الغذائية العالية ، فهو يحتوى على نسبة كبيرة من الفيتامينات ، والأملاح المعدنية الضرورية للجسم ، ويحتوى على نسبة كبيرة من الألياف التى تملأ المعدة وتعطى إحساسا بالشبع لمدة طويلة .
- والتفاح من الفواكه التى تقلل الكوليسترول بالدم ، والذى يزداد معدله بالدم عند السمان .

- ولقد ثبت أيضا أن تناول التفاح يقلل من ضغط الدم المرتفع ، ويقلل من الجلوكوز بالدم .. كل هذا دفع مراكز التخسيس إلى إدخال التفاح ، وعصيره فى برامج غذائية كثيرة لتقليل الوزن والحصول على الرشاقة .

عصير التفاح بالبرتقال أو الفراولة

يقطع $\frac{1}{4}$ كيلو تفاح إلى قطع صغيرة ، وتقشر ببرتقالة ، وتقطع أيضا لأجزاء صغيرة ، ويتم وضعهما بالخلط مع الماء ، ليتم خلطهما .
ومن الممكن استبدال البرتقال ، بعشر حبات من الفراولة متوسطة الحجم .

عصير التفاح مع بعض الخضراوات

من الممكن استخدام عدد ٢ جزرة ، مع أعواد الكرفس ، وتضرب فى الخلط مع ثمرة تفاح أو اثنتين.
فهذا العصير غنى بمجموعة كبيرة من الفيتامينات ، والأملاح المعدنية ، وسعراته الحرارية منخفضة .

عصير الجريب فروت .. أشهر عصير فى عالم التخسيس

الجريب فروت .. أشهر فاكهة يتردد اسمها فى أوساط التخسيس وعلاج السمنة . تحتوى على نسبة كبيرة من الألياف والماء ، ولها طعم لاذع يقلل من الشهية لتناول الطعام .
وهناك البعض الذى يؤكد أن الجريب فروت يساعد على استهلاك وتكسير الدهون الزائدة بالجسم ... هذا بالإضافة إلى غناه بفيتامين (سى) .
- ويتم إعداد عصير الجريب فروت ، بأن يتم تقشيره ، ويقطع لأجزاء صغيرة ثم يضرب فى الخلط ، ويتم حفظه بالثلاجة ، ويتم تناول من كوبين إلى ثلاثة يوميا .
- ومن الممكن إضافة بدائل السكر مثل السويت دايت ، والسكرول لعصير الجريب فروت .

عصير الطماطم .. عصير الرشاقة

عصير الطماطم ، هو شراب لذيذ ، وفى الوقت نفسه رخيص الثمن .. يحتوى على نسبة كبيرة من الفيتامينات ، والأملاح المعدنية ، ويفضل إضافة الليمون لعصير الطماطم ، لأنه يحفظ لعصير الطماطم ثروته من فيتامين (سى) ، ويمنع تأكسدها . كما أنه من الممكن إضافة ماء الورد أو أوراق الريحان لعصير الطماطم.

والبعض يفضل تناول عصير الطماطم بمفرده ، دون مزجه بعصائر أخرى .
والبعض يضيف له بعض العصائر الأخرى مثل الجزر والبرتقال .

عصير الطماطم والتفاح والجزر :

ويتم إعداد هذا العصير بأن تقطع ثمرة تفاح مع ثمرتى طماطم وعدد ٢ جزرة إلى قطع صغيرة ، وتضرب مباشرة بالخلاط مع الماء ويتم تناول من كوب إلى ثلاثة يوميا .

عصير الطماطم والجزر والكرفس

تقطع ثلاث جزرات ، أو أربع ثمرات طماطم إلى أجزاء صغيرة ، وتضرب فى الخلاط ، ويضاف إليها الماء ، وأوراق المقدونس .
ومن الممكن استبدال الجزر بأوراق السبانخ الغنية بالحديد والألياف .

مدارس عالمية فى الرجيم وعلاج السمنة

المدرسة الإنجليزية

رجيم ستل مان :

ستل مان من الأسماء الشهيرة فى بريطانيا فى عالم الرجيم و إنقاص الوزن ، وقد وضع هذا الطبيب برنامجا يقوم على دفع الجسم إلى استهلاك مخزونه من الدهون والتخلص من الوزن الزائد ، فنظام ستل مان يمنع تناول الدهون بأنواعها الظاهر منها والمختبئ ، ويعطى نسبة قليلة من النشويات المركبة ويمنع تناول السكريات سريعة الامتصاص مثل سكر الطعام والعسل والربى .
وحتى لا أطيل عليك أعرض عليك نموذجا من رجيم ستل مان .

رجيم ستل مان

الإفطار :

الإفطار : موحد يوميا

ثمرة جريب فروت أو برتقال

+ بيضة واحدة مسلوقة + ربع رغيف أسمر + شاي أو قهوة بدون سكر.

الوجبة		اليوم
العشاء	الغداء	
صدر دجاجة بدون جلد " ١٥٠ جم " + جزر + طماطم + ثمرة جريب فروت قبل النوم	٢ بيضة مسلوقة جيدا + سبانخ أو كوسة مسلوقة (طبق) + ربع رغيف أسمر . + شاي أو قهوة بدون سكر	الأول
سمكة مشوية ١٥٠ جم + سلطة خضار (كرنب و خيار وطماطم) + شاي أو قهوة بدون سكر .	سلطة فواكه طازجة	الثاني
٢ بيضة مسلوقة جيدا + سلطة خضراء + رغيف " ٢٥ جم " + ثمرة جريب فروت قبل النوم	سلطة فواكه طازجة	الثالث
سمكة مشوية " ٢٠٠ جم " + سلطة خضراء . + قهوة أو شاي بدون سكر	صدر دجاجة بدون جلد + شرائح طماطم + ثمرة جريب فروت بعد ٣ ساعات	الرابع
٢ بيضة مسلوقة جيدا + شرائح طماطم + " ١٠٠ جم " جبنه قريش + " ٥٠ جم " خبز + شاي أو قهوة بدون سكر	سلطة فواكه طازجة	الخامس
١٥٠ جم لحم أحر مشوي سلطة خضار + شاي أو قهوة بدون سكر	٢ بيضة مسلوقة جيدا طبق سلطة خضراء	السادس
سمك مشوي أو مسلوق ١٥٠ جم ربع رغيف أسمر . ثمرة جريب فروت	٢ بيضة مسلوقة طبق سبانخ أو كوسة مسلوقة	السابع

- يمكن أن يكرر هذا النظام لمدة أسبوعين.
- يقتصر هذا النظام على السمان الذين لا يعانون أمراضا بالقلب أو الكلى أو السكر .
- يكثر فى هذا النظام تناول ثمرات الجريب فروت .

المدرسة الفرنسية فى التخسيس (حمية سكارسداال)

رجيم سكارسداال .. هو من أشهر النظم الغذائية الفرنسية ، والتي تساعد فى تقليل الوزن ، ويتم استخدامه على نطاق واسع على مستوى العالم . ولكن هذا النظام لا ينصح باستخدامه إلا للسمان الأصحاء ، الذين لا يعانون من ارتفاع بالضغط ، وأمراض بالقلب أو الكلى . ويستعمل لمدة أسبوعين ، ولا يكرر إلا بإشراف الطبيب .

رجيم سكارس دال لمدة سبعة أيام

الإفطار : دائما جريب فروت أو ثمرة فاكهة طازجة (عدا البلح والعنب والتين) + شاي أو قهوة بدون سكر .

اليوم	الفداء	العشاء
الأول	طماطم + قطع لحم أو فراخ باردة + شاي أو قهوة بدون سكر	سلطة خضراء + سمك مشوي + شاي أو قهوة بدون سكر
الثاني	سلطة فواكه طازجة (برتقال ، يوسفى ، كمثرى ، تفاح ، فراولة ، مشمش ، خوخ) + شاي أو قهوة بدون سكر	سلطة + فراخ مشوية أو مسلوقة + شاي أو قهوة بدون سكر .
الثالث	لحم أحر أو فراخ + طماطم + شاي أو قهوة	برتقال أو فاكهة طازجة + سمك مشوي + سلطة خضراء
الرابع	سلطة خضراء + جبن قريش + خضار مسلوقة + شاي	فراخ مشوية أو مسلوقة + طماطم + شاي
الخامس	جريب فروت (أو ثمرة فاكهة) + سمك مشوي أو مسلوقة + شاي	سلطة خضراء + لحم أحر بدون دهن (مشوي أو مسلوقة) + شاي
السادس	سلطة فواكه مشكلة + شاي	فاكهة (ثمرة) + فراخ مسلوقة أو مشوية + سلطة خضراء
السابع	لحوم باردة + سلطة خضراء	سمك مشوي + سلطة خضراء + شاي أو قهوة

رجيم المدرسة الأمريكية مايو كلينك

تنتشر السمنة فى الشعب الأمريكى بشكل كبير جدا ، ولذا نجد العديد من مدارس الرجيم والتخسيس تنتشر فى أمريكا ، ولعل من أهم هذه المدارس مدرسة (مايو كلينك).

ويعتبر نظام مايو كلينك لإنقاص الوزن من أشهر طرق إنقاص الوزن ، وتعتمد هذه المدرسة على تناول المصادر البروتينية كمصدر للطاقة ، حيث تعطى الأغذية البروتينية إحساساً بالشبع لمدة طويلة ، ويدعو هذا النظام الى ضرورة تناول الخضراوات الطازجة ، حيث إنها مصدر جيد للفيتامينات والأملاح المعدنية وتعطى إحساساً بالامتلاء والشبع.

الإفطار (يوميا)

ثمرة برتقال أو تفاح + كوب شاي بقطعة توست

اليوم	الغداء	العشاء
الاول	سلطة فواكه أى كمية شاي + توست (٢٥)	صدر دجاجة (١٠٠ جم) +سلطة خضراء أى كمية
الثاني	صدر دجاجة (١٠٠ جم) سلطة طماطم وجزر	قطعة استيك +كرفس وطماطم وخيار +كوب شاي
الثالث	قطعة لحم روست (١٠٠ جم) +سلطة +شاي	سمكة مشوية (١٠٠ جم) +سلطة خضراء +ربع رغيف +شاي
الرابع	سلطة فواكه طازجة شاي	قطعة استيك +سلطة خضراء +شاي
الخامس	تونة +ليمون أو خل +شاي	قطعة لحم مشوى +سلطة خضراء +شاي

السادس	صدر دجاجة (١٠٠ جم) +سبانخ مسلوقة +شاي	٢ بيضة مسلوقة +قطعة جبن خال الدسم +ربيع رقيق +شاي
السابع	جبن منزوع الدسم (١٠٠ جم) +ربيع رقيق +سبانخ مسلوقة +شاي	سمكة مشوية (١٠٠ جم) +سلطة خضراء +ربيع رقيق +شاي

♦ يكرر هذا النظام لمدة أسبوعين.

♦ لابد من إشراف طبي على هذا النظام.

♦ لا يتم استبدال أى طعام بآخر.

♦ تحضر السلطات دون زيوت.

مدرسة التخسيس بالبودة

صيحة جديدة للتخسيس ، وإنقاص الوزن ، يتم اتباعها فى بعض المراكز الأمريكية للتغذية ، وتعتمد هذه الطريقة على استخدام وجبات غذائية على هيئة بودرة تحتوى على العناصر الغذائية المختلفة (بروتينات - فيتامينات - أملاح معدنية) ، وتمد هذه البودرة الجسم بسُعرات حرارية قليلة قد لا تتعدى ١٠٠ سعر حرارى فى الوجبة الواحدة ، وبالتالى عند استخدام هذه البودرة كرجيم غذائى ، فإنها تعطى نتائج ملموسة فى التخلص من الوزن الزائد وعلاج السمنة .

وفى مصر يوجد أنواع متعددة من هذه البودرة وهناك أنواع مستوردة من أمريكا ، ودول أوروبية ، ولكن يعيبها ثمنها الغالى .. ولكن هناك أنواعا مصنعة محليا مثل الكازيك ، والسوستاجين يمكن استخدامها كنظام غذائى للتخسيس.

برامج (البودرة) المصنعة لعلاج السمنة ، وإنقاص الوزن

البرنامج الأول :

الإفطار : كوب حليب منزوع الدسم + ٢ ملعقة سوستاجين + شاي أو قهوة بدون سكر
الغداء : سلطة خضراء + ٢ ملعقة سوستاجين فى كوب ماء .
تصبيرة : كوب عصير فواكه طازجة بدون سكر .
العشاء : كوب من ٢ ملعقة سوستاجين بالماء + ثمرة فاكهة .
يستخدم هذا النظام لمدة عشرة أيام ، ويكرر من آن لآخر حسب رأى الطبيب .

البرنامج الثانى للبودرة المصنعة نظام (شاك لى)

وهو نظام آخر للبودرة المصنعة ، والتي تحتوى على البروتين مع العناصر الغذائية الأخرى .

يمكن استخدام هذا النظام لمدة ٨ أسابيع متواصلة .
ويحتوى هذا النظام فى وجبتى الإفطار والعشاء على ٣ ملاعق سوستاجين بالماء (أو أى بودرة مصنعة أخرى) ، أما فى وجبة الغداء فتحتوى على نحو ٤٠٠ إلى ٥٠٠ سعر حرارى يتم اختيارها من الأطعمة الآتية :

- ١/٤ دجاجة مشوية ٢٠٠ سعر حرارى.
- ٢٠٠ جرام لحوم مشوية ٢٧٠ سعرا حراريا.
- ٢ بيضة مسلوقة ١٦٤ سعرا حراريا.
- سمكتان مشويتان ١٥٤ سعرا حراريا.
- سلطة خضراء ٦٠ سعرا حراريا.
- شوربة خضار ٦٠ سعرا حراريا.
- فاكهة حسب الجدول.

مدرسة التحسيس بعيش الغراب

أفكار المدرسة

عيش الغراب من الأغذية قليلة السعرات ، وبها نسبة قليلة من النشويات والدهون ، وفي نفس الوقت غنية بالبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية وبذلك يعتبر عيش الغراب غذاء مثاليا للراغبين في إنقاص وزنهم. مع العلم أن عيش الغراب يساعد في خفض الكوليسترول المرتفع ، ويمد الجسم بنسبة جيدة من فيتامين ب المركب وعنصر الحديد.

عيش الغراب ووجبات متنوعة :

من الممكن أن يستخدم عيش الغراب في إعداد العديد من الوجبات مثل :

سلطة عيش الغراب :

(عيش غراب مسلووق + شرائح خيار + مقدونس + خس + شرائح طماطم + ملعقة صغيرة زيت زيتون + توابل + ملعقة خل) .

عيش الغراب سوتيه :

عيش غراب مسلووق + بصل + مقدونس + عصير ليمون + توابل (

شوربة عيش الغراب :

عيش غراب مسلووق في شوربة فراخ منزوعة الدسم ومضاف إليها بصل .

برنامج غذائى مقترح لمدرسة عيش الغراب لإنقاص الوزن

الإفطار :

كوب زبادى منزوع الدسم أو بيضة مسلوقة + شرائح خيار وطماطم + ربع رغيف.

الغداء:

شورية عيش غراب + ٢٥٠ جم عيش غراب مشوى + سلطة خضراء + ربع رغيف

تصبيرة:

ثمرة فاكهة أو عصير فواكه بملعقة سكر

العشاء:

سلطة عيش غراب + ٢٠٠ جم جبن قريش أو بيضة مسلوقة أو كوب زبادى.

التخسيس بالبطاطس

بالرغم من أن البطاطس غنية بالنشويات وتعتبر أغنى الخضراوات فى السعرات الحرارية ولكن هناك مدرسة تنادى إلى : التخسيس بالبطاطس رأى المدرسة:

(إن أكل البطاطس مسلوقة فى الماء بدون إضافات وبدون ملح لمدة لا تقل عن ثلاثة أيام مع تجنب الأطعمة الأخرى يساعد على إنقاص الوزن)
ويقول أصحاب هذه المدرسة أيضاً: إن البطاطس تحتوى على مواد تمتص الدهون من الجسم ، وتخلص الجسم من السموم وتسهل عملية الإخراج !!
لذا...

ينصح أصحاب هذه المدرسة بتناول البطاطس المسلوقة فقط لمدة ٣ أيام أسبوعيا بشكل متواصل.

الرياضة ... وسيلة هامة لإنقاص الوزن

نعم للرياضة ...



الرياضة من العناصر الهامة جدا فى عملية إنقاص الوزن، فعلاوة على أنها تستهلك سرعات حرارية كثيرة وتستهلك دهونا كثيرة من مخازن الدهون، فإنها تحميك من كثير من المضاعفات التى قد تنشأ من الرجيم مثل ترهل عضلات البطن، وحدوث تجاعيد الجلد وحدوث الفتق الأربى .. والاعتماد على الرجيم وحده فى إنقاص الوزن كالمركب يسير بمجداف واحد، ولا تنسَ أهمية مزاوله الرياضة بعد الوصول إلى الوزن المثالى للمحافظة على تثبيت الوزن .

هل من الضروري الانضمام لنادى رياضية ؟

لست فى حاجة إلى نواب رياضية خاصة لمزاولة الرياضة ، بل إن أعمالك المنزلية اليومية والمشى بانتظام من أنجح الوسائل الرياضية المطلوبة فى فترة الرجيم .

أنسب وقت للرياضة :

يفضل أن يكون المشى ومعدتك غير ممثثة بالطعام ، فبعد تناول الطعام وأثناء عملية الهضم تكون الدورة الدموية نشطة فى منطقة الجهاز الهضمى ، والمشى أثناء هذه الفترة قد يضر ولا يفيد، ولذا يفضل أن يكون المشى فى الصباح الباكر أو بعد الأكل بثلاث ساعات .

وللحصول على أقصى فائدة ، ما هي الفترة الزمنية اللازمة للمشي ؟

المشي كالدواء يكون مفيدا إذا تم استعماله بجرعة مضبوطة ، ويصبح ضارا إذا زادت جرعته ، فقبل سن الأربعين وعند الأشخاص الأصحاء يمكن للفرد أن يمشى بدون أى حدود حتى يتعب ثم يستريح ، أما بعد سن الأربعين ومع الرجال والسيدات الذين يشكون من بعض الأمراض فيجب أن يكون برنامج المشى تدريجيا وبطيئا ، وبمجرد أن يشعر الإنسان بالتعب عليه التوقف .

وهل يمكن لمرضى القلب والأوعية الدموية أن يزاولوا الرياضة ؟

لا بد من استشارة الطبيب أولا ، وهذه الأمراض تحتاج إلى رعاية طبية خاصة والمشي مع هؤلاء المرضى يجب أن يكون بمقدار ودقة .

كم يوما فى الأسبوع يستحب مزاوله النشاط الرياضى والمشي ؟

يفضل متابعة رياضة المشى والنشاط الحركى يوميا ، وإذا تعذر ذلك فيجب ألا تقل عن (٣ - ٤ مرات أسبوعيا) مع محاولة أن يزداد معدل المشى يوميا وتدرجيا مع مراعاة أن تكون الخطوات واسعة .

كم سعرا حراريا يفقده الجسم أثناء مزاوله رياضة المشى ؟

يختلف عدد السرعات الحرارية التى يفقدها الجسم حسب سرعة المشى :

- مشى ببطء يفقد الجسم : ١٧٥ سعرا حراريا فى الساعة .
- مشى بسرعة متوسطة يفقد الجسم : ٢٨٥ سعرا حراريا فى الساعة .
- مشى بسرعة نشطة يفقد الجسم : ٣٣٠ سعرا حراريا فى الساعة .
- مشى بسرعة كبيرة يفقد الجسم ٥٢٥ سعرا حراريا فى الساعة .

هل تكفى الرياضة بدون رجيم لإنقاص الوزن ؟

لا يمكن أن تكون الرياضة وحدها وسيلة ناجحة فى إنقاص الوزن الزائد ، ويلاحظ أن الرياضة غالبا تؤدي إلى احتراق الدهون المترسبة داخل أنسجة

العضلات نفسها ، فى حين أن النظام الغذائى " الرجيم " يؤدى إلى احتراق الدهون المترسبة خارج العضلات " تحت الجلد " ، ولكى تستخدم الرياضة فقط بدون رجيم لإنقاص الوزن فإنك تحتاج إلى أنواع من الرياضة شديدة ولمدة طويلة ، وذلك لكى تصل إلى نفس نتيجة الرجيم مع الرياضة معاً .. ولهذا ننصح باتباع الرجيم مع الرياضة .

نصائح رياضية هامة

- ❑ مزاولة النشاط الرياضى بالتدرج ، فنبداً بعشر دقائق يومياً ثم نقوم بالزيادة تدريجياً.
- ❑ التركيز على التمارين الخاصة بمنطقة البطن والأرداف والساقين .
- ❑ السير على أصابع القدمين وعلى كعب القدمين أثناء المشى فى المنزل .
- ❑ تجنب الجلوس لفترة طويلة أمام التليفزيون .
- ❑ ارتداء الملابس القطنية أثناء مزاولة الرياضة .
- ❑ مراعاة أن يكون المشى بخطى واسعة وسريعة .
- ❑ أخذ حمام دافئ قبل الرياضة يساعد على فتح المسام وفقد سعرات حرارية أكثر .
- ❑ القيام بالتمارين الرياضية بعد الطعام بفترة كافية.
- ❑ استبدال وسائل المواصلات بالمشى.

وما هي السرعات الحرارية التي يفقدها الجسم أثناء الأنشطة اليومية ؟
الجدول الآتي يوضح عددا للسرعات الحرارية التي يفقدها الجسم في الأنشطة المختلفة.

عدد السرعات المفقودة / ساعة	النشاط اليومي	عدد السرعات المفقودة / ساعة	النشاط اليومي
١١٠	الحديث	١٥٠	أعمال منزلية
١١٥	خياطة	٧٠	النوم
١٩٠	غسيل ثياب	٨٠	الاسترخاء
١٩٠	تلميع أحذية	١٠٠	الجلوس
٢٠٣	فرش سرير	١١٠	الوقوف
٢٠٤	دش الحمام	١٠٥	عمل ذهني جالساً
٢٢٢	نظافة شيايك	١٤٠	قيادة سيارة
٢٤٠	مسح وكس الأرضيات	١٤٥	أعمال مكتبية
٢٥٠	كي الملابس	٢٠٤	قيادة دراجة بخارية
١٠٠٠	كرة قدم	٢١٠	زراعة حدائق
١٦٠	ثمينات خفيفة	١٢٥	صيد السمك
٤٢٥	صعود السلم ببطء	٢١٠	مشي بسرعة ٤ كم / ساعة
٩٢٥	صعود السلم بسرعة	٣٠٠	مشي بسرعة ٥ كم / ساعة
٤٢٥	نزول السلم	٣٦٠	كرة طاولة " بنج بونج "
٥٦٥	كرة اليد	٤٢٠	التنس
٣٩٥	ركوب الخيل	٦٠٠	كرة المضرب
٢٨٥	جرى ببطء على الحصى المتحركة	٣٦٠	رياضة سويدى
٨٥٠	جرى بسرعة على الحصى المتحركة	٣٦٠	جهاز
٤٨٥	جرى في نفس المكان ببطء	٧٩٠	مصارعة
٨٥٠	جرى في نفس المكان بسرعة	٧٥٠	كاراتيه
٤٠٠	الدراجة الثابتة في المنزل	٩٩٠	جرى ماراتون

تمارين الرشاقة

تعليمات هامة قبل مزاوله التمارين ..

- ١- استشارة الطبيب قبل البدء فى المزاولة ، ولاسيما إذا كنت تعاني من أمراض فى القلب أو المفاصل .
- ٢- ارتد ملابس مريحة ، وحذاء رياضيا خفيفا عند ممارسة الرياضة حتى لا تحدث أى إعاقة لحركتك .
- ٣- عند ممارسة الرياضة والتمارين يجب التنفس بشكل طبيعى مع الحرص على عدم الإمساك عن التنفس ، أو التنفس بقوة أو عنف .
- ٤- إذا شعرت بدوار أو غثيان ، أو إجهاد ، أوقف التمارين فورا واحصل على فترة من الراحة .
- ٥- يجب بدء كل تمرين ببطء، ثم زد من عدد تكرار كل تمرين تدريجيا حتى تصل إلى العدد المحدد لكل تمرين .
- ٦- يجب عدم تناول الطعام قبل التمارين مباشرة، ويفضل أن يكون الطعام بشكل معتدل، وقبل التمارين بساعتين على الأقل .
- ٧- استعمل حصيرة أو سجادة سميكة خلال ممارسة التمارين لتجنب الاحتكاك المزعج للعصص .

تمارين التحمية

”تمارين التحمية “ هي تمارين تسبق التمارين الأساسية . الهدف منها تليين وتهيئة الجسم لمجهود ونشاط أقوى .. ولتمارين التحمية فوائد منها: أنها تقلل من إمكانية الإصابة بسوء من جراء التمارين الأساسية ، كما أنها ترفع درجة حرارة الجسم الداخلية ، وتثير ، وتحفز حركة الدم والأكسجين في الجسم ، كما أنها تحقق لك السيطرة على عضلة القلب، وتنظيم التنفس . وهناك تمارين تحمية كثيرة ومتعددة تختلف حسب نوع التمارين المستخدمة وكذلك حسب المقدرة .. وهذه التمارين تحتاج من ٥ - ٢٠ دقيقة في المتوسط ونختصر تمارين التحمية في الآتي :

- ١- الجرى في مكان مناسب متسع .
- ٢- الجرى في المكان لمدة دقيقة ثم التدرج لمدة ٣ دقائق ثم ١٢ دقيقة .
- ٣- تمارين لتهيئة عضلات الرقبة : قف مستقيماً ، واترك مسافة بين رجليك ، وانظر إلى أسفل وحاول أن تلمس صدرك بذقنك ، ثم حرك رأسك دائرياً إلى جهة اليسار ، احتفظ بهذا الوضع لمدة ٦ ثوان ، ثم انظر ثانية لأسفل ، ثم حرك رأسك إلى اتجاه اليمين ..كرر التمرين ٢٠ مرة .
- ٤- يكرر التمرين السابق ولكن بالنظر إلى الأرض ثم إلى السقف (٢٠ مرة)
- ٥- تهيئة عضلات الكتف :
- (أ) الوقوف معتدلاً مع رفع الذراعين جنباً مع تحريكهما حركة دائرية (٢٠ مرة) .
- (ب) أدر ذراعيك إلى أكبر مدى ممكن ليلاص طرف الأذن بلطف .. ثم حرك كل ذراع على حدة مع التكرار .
- ٦- تهيئة عضلات البطن والجذع : قف مع ترك مسافة كافية بين رجليك ، واليدين تلامسان الفخذين .. انحنِ نحو اليسار وأنت تلامس جانبك الأيسر ،

ثم العودة لوضع البداية ، ثم إنحنِ إلى جهة اليمين ، مع ضرورة الاحتفاظ برأسك فى وضع مستقيم فى نفس مستوى الجسم " يكرر ٨ مرات "

٧- تمارين لتهيئة عضلات الفخذين والرجلين :

(أ) اجلس على الأرض ، مد رجلتك إلى الأمام ، ضع كلتا يديك على فخذيك ، ومد يديك تجاه رسغ القدمين بدون جهد أو شد . ابق على هذا الوضع ٦ ثوان ثم عد إلى وضعك الأول وأنت مفرد الظهر " يكرر ٤ مرات " .

(ب) الوقوف معتدلاً والإمساك بظهر مقعد ، مع رفع الرجل اليمنى وتديرها إلى اليسرى ، ثم العكس " يكرر ١٥ مرة "

تمارين الاسترخاء

تمارين الاسترخاء : هى تمارين من الضرورى مزاولتها بعد مزاوله التمارين الأساسية ، وذلك حتى تعود الدورة الدموية إلى سابق عهدها قبل ممارسة الرياضة ، وهى تعيد التنفس تدريجيا إلى حالته الطبيعية ، وتمارين الاسترخاء تحتاج فى المتوسط ٧ دقائق .

وتتلخص تمارين الاسترخاء فى الآتى :

- ١- الجرى فى المكان بحركة بطيئة جدا مع هز الذراعين على الجانبين (تتراوح من دقيقة إلى ثلاث دقائق) .
- ٢- الوقوف مع الإبعاد قليلا بين الرجلين ، مع ثنى الركبة قليلا ، وكذلك ثنى الظهر قليلا .. مع وضع اليدين على الركبتين ، مع رفع الكتفين .. ويحفظ بهذا الوضع لمدة ١٠ ثوان " يكرر ٣ مرات " .

التمارين الرياضية لعلاج السمنة الموضعية

تعتبر عضلات البطن هي العضلات الأولى التي تبدأ فى الترهل والارتخاء، وتجمع الدهون حولها، ولذا لابد من برنامج رياضى يعمل على تقوية وشد المجموعات الأربعة للعضلات التى توجد فى منطقة البطن مع تخفيض نسبة الدهون المتراكمة فوق البطن .

تمارين للرشاقة وعلاج الكرش

التمرين الأول :



(شكل ١)

استلق ظهرا على الأرض مع ثني الساقين .
قرب بواسطة يديك الكعبين من الفخذين .
ارفع رأسك عن الأرض ، مع تقريب الذقن
من الصدر كما بالشكل (١) .
حاول لمس كعبك الأيسر ، بيدك اليسرى ،
ثم كعبك الأيمن بيدك اليمنى ، بالتناوب

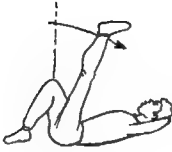
التمرين الثانى :



(شكل ٢)

استلق ظهرا على الأرض ، مع جعل الساقين
مرحيتين ونصف مئيتين ، ومقاطعتين بشكل
عمودى كما بالشكل (٢) ضع ذراعيك على
الأرض ، عمودية على الجسم .
اسحب الساق باتجاه الكتف اليمنى ، ثم
باتجاه الوجه ، ثم باتجاه الكتف اليسرى ..
مع العودة كل مرة إلى وضع عمودى تقريبا .
كرر هذا التمرين ١٠ مرات (حتى ٢٠ مرة)

التمرين الثالث :



(شكل ٣)

استلق ظهرا على الأرض مع طس إحدى الساقين ورفع الثانية عموديا ، مع ثني القدم . شبك أصابع اليدين خلف رأسك ، مع جعل الكوعين متباعدين كثيرا . ارفع الجزء الأعلى من الجسم إلى أقصى "كما بالشكل" (٣) .

ارجع الساق المرفوعة ، أقرب ما يكون من الوجه ، ثم اجعلها تعود عمودية بعد كل مرة .. مع تثبيت الساق المثنية . يكرر هذا التمرين (١٠ مرات) مع كل ساق .

التمرين الرابع :



(شكل ٤)

استلق ظهرا على الأرض ... مع مد الساقين بشكل عمودي كما بشكل (٤) . ضع الذراعين بشكل عمودي مع الجسم ، مع جعل اليدين باتجاه الأرض .. مع ثني القدمين دائما .

ثبت إحدى الساقين .. مع تمرير الأخرى أمامها . ووراءها كما بالشكل (٤) . يكرر هذا التمرين ١٢ مرة مع كل ساق .

التمرين الخامس :



(شكل ٥)

جلوس على الأرض مع جعل الساقين مثنيتين ومضمومتين ، والقدمان قريبتان إلى الحوض كما بالشكل .

يتم إبعاد الكوعين بمقدار كاف عن الجزء العلوي من الجسم باتجاه الخلف كما بالشكل (٥) . ببساطة يتم إبعاد القدمين ثم عودتهما إلى وضعهما الأول .

يتكرر هذا التمرين ١٠ مرات ويزداد تدريجيا إلى عشرين مرة .

التمرين السادس :



(شكل ٦)

استلق ظهرا على الأرض مع جعل الساقين مثنيتين قليلا ، ومتباعدتين .. وأصابع اليد مشبكة خلف الرقبة .

تمد الساق اليمنى إلى أعلى مع تحريكها باتجاه الوجه ، مع رفع الجزء العلوى من الجسم الأعلى مع حركة الساق .

يكرر هذا مع الساق اليسرى .

يكرر التمرين ١٠ مرات مع كل ساق .

التمرين السابع :



(شكل ٧)

استلق ظهرا على الأرض .. مع رفع الساقين ومدهما إلى أقصى حد ممكن عموديا ، مع الماعدة بينهما ، وثنى القدمين .

تمد الذراعان عموديتان على الجسم .

ثنى الساقين المتباعدتين ، وتمسدان باتجاه الصدر ، مع شد عضلات البطن لمدة ثانيتين

يكرر هذا التمرين (٥-١٠مرات)

التمرين الثامن :



(شكل ٨)

استلق ظهرا على الأرض مع مد الذراعين عموديتين على الجسم مع جعل باطن الكفين فى اتجاه الأرض .

اجعل ساقيك متقاطعين ، مثنيتين فى اتجاه عمودى كما بالشكل .

ارفع الحوض فى اتجاه عمودى ، مع تقليص البطن لمدة ٣ - ٤ ثوان للمساعدة فى رفع

الفخذين لأعلى يمكن الاستناد بواسطة اليدين على الأرض .

يكرر التمرين من ٣ - ٨ مرات .

التمرين التاسع :



(شكل ٩)

استلق على الأرض ظهرا .. والذراعان عموديتان على الجسم .

يرفع الساقان ، وتمدان إلى أقصى حد ، على أن تكونا متلاصقتين كما بالشكل (٩)

أرجع ساقيك الممدودتين باتجاه الصدر ، بواسطة حركات صغيرة .. ثم عد إلى الوضع العمودي .

يكرر هذا التمرين ١٥ مرة .

التمرين العاشر :



(شكل ١٠)

جلوس على الأرض مع ثني الساقين ، والاستناد على الكفين .

ثُرفع الساقان المثنيتان والمضمومتان (كما بالشكل ١٠)

ثم يتم التقريب والإبعاد في آن واحد بين الساقين والجزء العلوى مع الجسم .

مع الحفاظ على الساقين موازيتين للأرض .

يكرر هذا التمرين ١٢ مرة .

التمرين الحادى عشر :



(شكل ١١)

استلق على الأرض ظهرا .. مع رفع الساقين وضمهما عموديا إلى الجسم مع ثني القدمين .

تشبك أصابع اليدين خلف العنق .

ارفع الجزء العلوى للجسم من الأرض ، ثم عد إلى وضع البداية .

ثم قرب ساقيك الممدودتين باتجاه الصدر ، ثم عد إلى وضع البداية .

يتم التبادل بين حركتي الجزء العلوى للجسم مع الساقين الممدودتين .

ويكرر هذا التمرين ١٠ مرات

التمرين الثاني عشر :



(شكل ١٢)

استلق على الظهر مع وضع الذراعين جانبا .
ارفع إحدى الساقين عموديا . مع ثنى
الأخرى أمامها (كما بالشكل)
بواسطة الساق المدودة ارسم دوائر صغيرة
٨ مرات فسي اتجاء ، و٨ مرات أخرى في
الاتجاه العكسي .
يكبر الأمر مع الساق الأخرى .

التمرين الثالث عشر :



(شكل ١٣)

جلوس على الأرض كما بالشكل .
يضمُ الساقان ، مع رفعهما أقرب ما يكون
باتجاه الوجه .
بواسطة القدمين ، يتم القيام بعمل دوائر كبيرة ٨ دوائر
في اتجاه ، و٨ دوائر في الاتجاه الآخر.

التمرين الرابع عشر (عقب الولادة)



(شكل ١٤)

استلق ظهرا على الأرض .
مد الذراعين جنب الجسم ، مع جعل باطن
اليدنين نحو الأرض .
اطو الساقين كما بالشكل .
ارفع الحوض مع شد عضلات البطن والأرداف
والفخذين ويستمر على هذا الوضع لمدة خمس
ثوان ، ثم أرح الحوض على الأرض .
يكبر هذا التمرين ٥ مرات تزداد تدريجيا بقدر
الإمكان.

التمرين الخامس عشر (عقب الولادة)



(شكل ١٥)

استلق ظهرا على الأرض مع رفع الساقين
ومدهما عموديا ، مع ثني القدمين .
يتم إبعاد الساقين عن بعضهما البعض ، ثم
ضمهما مجددا ببطء كما بالشكل .
يكبر التمرين ١٠ مرات ببطء ، ثم ١٠ مرات بسرعة
ويمكن الزيادة تدريجيا.

تضخم الأرداف

تضخم الأرداف هو نوع من أنواع السمنة الموضعية ، التي تسبب لبعض الأشخاص مشاكل نفسية كثيرة، وهذا النمط من أنواع السمنة يحتاج إلى كثير من الجهد ، ولوقت طويل من العلاج للتخلص منها . كما أن الاعتماد على الرجيم الغذائي وحده في علاج مثل هذه الحالات قليل الجدوى . بينما تلعب الرياضة دورا هاما في العلاج وتقوية عضلات الحوض والساقين ، واليك يا عزيزتي بعض التمارين الرياضية ، التي سوف تساعدك في تنحيف منطقة الأرداف .

تمارين علاج تضخم الأرداف

* التمرين الأول :

-النوم على البطن مع الاستناد على كفي الذراعين،

(شكل ١)



(شكل ١)

- رفع الرأس للخلف بقدر الإمكان (شكل ٢)



(شكل ٢)

- فرد الذراعين مع الميل بالرأس للخلف وثني القدمين على المقعدة (شكل ٣) ثم العودة إلى وضع البداية .

- (يكرر من ١٥ إلى ٢٠ مرة) ، مع العلم أن هذا التمرين يقلل من دهون الصدر أيضا .



(شكل ٣)

♦ التمرين الثاني :

- النوم على البطن مع وضع الذراعين أماما أو

تحت الأفخاذ (شكل ٤)



(شكل ٤)

- ترفع الرجل اليسرى لأعلى وهي ممدودة بقدر

الإمكان (شكل ٥) ثم اليمنى نفس العمل (يكرر

٢٥ مرة) .



(شكل ٥)



(شكل ٦)

◆ التمرين الثالث :

- النوم على البطن ، الذراعان ممدودتان لأعلى فسي
اتجاه الجسم (شكل ٦) .



(شكل ٧)

- رفع الصدر عن الأرض وكذلك الرجلين للوصول
إلى شكل التقوس (شكل ٧) ينفذ في ٣٠ ث (يكرر
٢٥ مرة)

- ويعمل هذا التمرين على تخفيف دهون الأكتاف
أيضا .

◆ التمرين الرابع :

وقوف مع الإبعاد قليلا بين الرجلين ورفع الذراعين إلى أعلى (شكل ٨) .
يثنى الجذع إلى أسفل لمحاولة لمس الأرض مع عدم ثني الركبة لمدة ١٠ ث ثم العودة لوضع البداية
(شكل ٩) . (ويكرر ٢٠ - ٢٥ مرة)
وهذا التمرين يقلل أيضا من سمّة الأجناب والخصر .



(شكل ٩)



(شكل ٨)

تمارين للشدى الكبير

هذا النمط من السمنة الموضعية يحتاج إلى نظام غذائى ذى سعرات حرارية منخفضة ، مع مزاولة التمارين الآتية .

◆ التمرين الأول :

وقوف مع وضع الذراعين خلف الظهر مشبكتين مع الانحناء إلى الوراء ببطء بحيث تشكل الرأس مع الجذع قوسا ، مع الحفاظ على هذا الوضع لمدة ٣٠ ث

◆ التمرين الثانى :

جلوس المقعدة على الأرض ، الرأس مرفوعة والكفان على الأرض مع الميل إلى الخلف للوصول إلى وضع التقوس مع جعل اليدين مفردتين .

◆ التمرين الثالث :

يكرر التمرين رقم ١ من تمارين التخلص من الأرداف .

◆ التمرين الرابع :

يكرر التمرين رقم ٣ من تمارين الأرداف .

تمارين إزالة دهون الجانبين وتنحيف الوسط :

من الممكن المواظبة على بعض التمارين البسيطة التى تساعدك على التخلص من هذه الدهون والوصول بالجسم إلى خصر معتدل .

◆ التمرين الأول :

- الوقوف مع الإبعاد بين القدمين مع رفع الذراعين جانبا
- ثنى الجذع جانبا للمس مشط القدم اليمنى ثم اليسرى بالتبادل (يكرر ٥ - ١٠ مرات) .

◆ التمرين الثانى :

يكرر التمرين رقم ٤ من تمارين تنحيف الأرداف .
مع ملاحظة أن تمارين تنحيف منطقة البطن " الكرش " تساعد فى القضاء على الأجناب والوسط .

علاج السمنة بالإبر الصينية هل هو حقيقة أم وهم؟؟

العلاج بالإبر هو نمط علاجي جديد بالنسبة لمجتمعنا المصرى العربى ، ولكن اكتشاف الإبر يعود إلى أكثر من ستة آلاف عام ، وقد أخذ فى التطور التدريجى حتى انتشر فى جميع بلاد العالم ، وها هو ينتشر الآن فى الأوساط الطبية الأمريكية وكثير من دول أوروبا وآسيا ، وكثر عدد الباحثين والبحوث حول العلاج بالإبر حتى اعترفت منظمة الصحة العالمية عام ١٩٧٩ بفاعلية العلاجات بالإبر فى الأمراض المختلفة بما فيها السمنة .. وازداد عدد المرضى المعالجين بالإبر إلى أعداد ضخمة ، وبدأ هذا التخصص يدخل جامعات مصر ، وتوفد وزارة الصحة المصرية البعثات للصين لتعلم العلاج بالإبر الصينية .

وما هى حقيقة دور الإبر فى علاج السمنة ؟

يعتقد البعض خطأ أنه بمجرد أن يستخدم الإبر وبدون أى رجيم ، أو رياضة سوف يقضى على سمنته فهذا اعتقاد خاطئ ، ولكن الحقيقة أن الإبر تساعد مع الرجيم والرياضة على إنقاص الوزن ، ولكن وحدها يصبح دورها ضعيفا . ولقد لوحظ بالتجربة أن الأشخاص الذين يستعملون الإبر مع برامج التخسيس الأخرى يقل وزنهم بمستوى أكبر ممن لا يستعملون الإبر كوسيلة للعلاج .

شكل وأنواع الإبر:

يوجد أنواع متعددة الأشكال والمقاسات والخامات ، ونحن فى علاج السمنة نستخدم نوعين من الإبر :

النوع الأول: إبر الأذن: وهى إبر صغيرة جدا ، يتم وضع من ٢ - ٥ إبر منها فى نقاط معينة فى الأذن ، حيث تحتوى الأذن الواحدة على ٩٠ نقطة منها ١٠ نقاط خاصة بالتخسيس ، وتوضع هذه الإبر لمدة أسبوع بالأذن ثم يتم نقلها للأذن الأخرى الأسبوع التالى ، ويستمر تأثير هذه الإبر الصغيرة باقيا ما دامت فى الأذن .

النوع الثانى: إبر الجسم : وهى إبر مختلفة الأطوال رفيعة جدا مصنوعة من البلاتين ، أو الفضة ، أو من الأستانس ، ويتم وضع هذه الإبر فى نقاط معينة فى الجسم " البطن والساقين واليدين " لمدة ٣٠ دقيقة تقريبا ثم يتم إخراجها بعد ذلك ،

ويتم عمل جلستين أسبوعيا لمدة ١٠ جلسات ثم يخضع المريض لفترة راحة لمدة أسبوع ثم يكرر نفس النظام العلاجي من جديد .
ومن الممكن استخدام هذه الإبرة الطويلة فى علاج السمعة الموضعية المتجمعة فى البطن والأرداف أو أى نقطة أخرى .

يردد بعض الناس أنه قد سمع أن للإبر الصينية آثارا جانبية وأنها تسبب أمراضا خطيرة فما حقيقة هذا الأمر؟

هذا ما يردده بعض الناس الذين لا يعرفون عن الإبر الصينية شيئا ، فلو كان لها هذه الآثار أو تسبب أمراضا خطيرة ما اعترفت بها منظمة الصحة العالمية وما انتشرت فى جامعات أوروبا وأمريكا وما زاد عدد المترددين من المرضى على عيادات الإبر الصينية .
فمن المؤكد أنه ليس للإبر الصينية أى آثار جانبية ، أو أى مضاعفات ، ولا تسبب أى مرض ، ولا يوجد أى بحث علمى من أى مؤسسة علمية ، أو من أى دولة ، أو من أى جامعة على مستوى العالم يثبت أن للإبر الصينية أى آثار جانبية ، وهذا منذ ظهور الإبر الصينية منذ ستة آلاف سنة .

وهل يستمر استخدام الإبر مدى الحياة؟

بعد إنقاص الوزن إلى المعدل الطبيعى يتم توقف جلسات الإبر ، ويتم وضع نظام غذائى جديد يراعى فيه أن تكون سرعته الحرارية مساوية للسعرات الحرارية التى يفقدها الجسم من النشاط والحركة وبهذا لا يحدث زيادة أو نقص فى الوزن .

وما هى الإرشادات العامة التى يجب أن يتبعها المرضى المصابون بالسمعة المستخدمين للإبر الصينية؟

أهم هذه الإرشادات تتلخص فى :

- ١- أن يخصص لكل مريض إبر خاصة به .
- ٢- الضغط على إبر الأذن قبل الطعام لمدة ٣ دقائق.
- ٣- المواظبة على جلسات الإبر بانتظام وعدم ترك الإبر لمدة طويلة بالأذن .

والآن جاء دور الليزر فى التخسيس

تم إدخال أجهزة الليزر مع الإبر الصينية أو بدلا عنها فى علاج السمعة ، لتقليل الآلام التى تسببها الإبر أحيانا ، ولزيادة تأثيرها .

انتشر هذه الأيام الحديث عن استخدام الحلق الطبى فى علاج السمنة .. فما حقيقة هذا الأمر؟

الحلق الطبى عبارة عن مغناطيس صغير يوضع فى نقاط معينة فى الأذن ، ومن الممكن استخدام تيار كهربائى ضعيف يوصل بالمغناطيس فيعطى موجسات كهرومغناطيسية لها تأثير على مركز الشبع ونقاط التمثيل الغذائى للدهون فيعطى الإحساس بالشبع .

وهناك نوعان من هذا الحلق الطبى : نوع يتم تثبيته باللاصق الطبى بمعرفة الطبيب ويستمر بالأذن لمدة أسبوع لينتقل إلى الأذن الأخرى وهكذا ، ونوع آخر يشبه الحلق يقوم المريض بوضعه بنفسه .

ويجب مراعاة أن هذا الحلق عامل مساعد فقط مع الرجيم والرياضة فى عملية التخسيس ، وبمفرده ليس له نتائج ملموسة .

أدوية التخسيس .. متى وكيف؟

فى الحقيقة ، هناك العديد من الأدوية التى نستخدمها فى " التخسيس " وتقليل الدهون المتراكمة بالجسم.. ولكن بوجه عام كل هذه الأدوية تعتبر عاملا مساعدا مع الرجيم والرياضة ، ولا يمكننا أن نتصور أنه بتناول كبسولة أو حقنة سوف تغادر السمنة أجسامنا ، كما يغادر الصداق رءوسنا بقصر مسكن مثلا..ولكنها قد تساعد إلى حد ما فى علاج السمنة .

♦ الأدوية المثبطة للشهية .. بين نعم ولا ؟

أدوية تقليل الشهية من مجموعة " الأمفيتامين " تعمل من خلال تأثيرها على مركز الأكل .. فتؤدى إلى تقليل الشهية ، وعدم الإحساس بالجوع .

♦ لكن من عيوب هذه الأدوية أنها :

- تسبب التوتر والعصبية لدى بعض الأشخاص .
 - تقلل التركيز ، وقد تسبب النعاس .
 - تزيد من ارتفاع ضغط الدم (لذا لا تعطى لمرضى الضغط) .
 - تزيد من سرعة ضربات القلب ، وقد تسبب عدم انتظام ضربات القلب .
- ولذا لا تعطى هذه الأدوية إلا تحت إشراف طبى مع التأكد من أن السمين لا يعانى أمراضا بالقلب أو الشرايين ، أو ضغط مرتفع .

ولقد ظهرت مجموعة جديدة تسمى مجموعة (سوبرامين) تعطى إحساسا بالشبع ومضاعفتها الجانبية أقل نسبياً من مجموعة "الأمفيتامين"

♦ أدوية (الميتفورمين) فى علاج السمنة :

أدوية " الميتفورمين " مثل السيدوفاج ، وأموفاج ، .. من الأدوية المشهورة المستخدمة فى علاج مرضى السكر السمان ..

فهى تزيد من استهلاك الجلوكوز فى الأنسجة ، والعضلات ، وبالتالي تقلل فرصة تحوله إلى دهون ، بالإضافة إلى مفعولها فى خفض الشهية لتناول الطعام ، ومن الممكن استخدامها فى علاج السمنة ، ولكن تحت إشراف طبي وفحص كامل.

(الكروميوم) .. ودوره فى (التخسيس) :

الكروميوم ، هو نوع من الأملاح المعدنية ، وجد أن له دورا فى زيادة استهلاك الجلوكوز ، ومنع تراكم ، وتكوين الدهون بالجسم ... ولذا بدأ الآن استخدامه لمرضى السكر ، والمصابين بالسمنة .

وظهر منه فى الأسواق العديد من الأنواع التى تساعد فى تقليل الدهون ، والتخلص من السمنة .

♦ حبوب الردة (بران) وحقيقتها فى التخسيس :

هى عبارة عن ألياف طبيعية ، يتم تناول من قرصين إلى أربعة أقراص منها قبل تناول الطعام ، مع شرب كمية كبيرة من الماء فتنفش هذه الأقراص وتملأ المعدة ، وتعطى الإحساس بالشبع ، وتقلل كمية الطعام المتناولة .

ولكن استخدام حبوب الردة لمدة طويلة ، وبجرعة كبيرة ، قد يؤدي إلى انتفاخات ، والتهابات بالقولون .. وأحيانا تسبب تقليل حركة المعدة وتأخير تفريغ الطعام منها مما يسبب عسرا بالهضم .

وجرعتها الكبيرة تقلل من امتصاص العناصر الغذائية المهمة الموجودة بالطعام .. ولذا يمكننا تناول حبوب الردة ، ولكن بدون إفراط فى الكمية أو المدة .. ومن الأفضل أن تكون تحت إشراف طبي .

♦ عقاقير تقلل امتصاص النشويات والسكريات ١١

يوجد الآن فى الصيدليات بعض العقاقير ، التى أعدت لمرضى السكر ، وتقوم بتقليل امتصاص السكريات والنشويات ، وبالتالي تقلل مستوى الجلوكوز بالدم ،

وتمنع تكوين الدهون بالجسم ، ومن أمثلة هذه العقاقير دواء يسمى "أكاربوز" واسمه التجارى " جلوكوباي " .

ولكن من مضاعفات هذا العقار حدوث الانتفاخات بالبطن ، وحدوث الإسهال أحيانا .

♦ علاج السمنة بالهرمونات ..

هرمون الغدة الدرقية المسمى " ثيروكسين " ، يعمل على تنشيط عملية التمثيل الغذائى ، ويساعد الجسم على فقد المزيد من السعرات الحرارية ، والتخلص من الدهون المتراكمة .. وبهذا يتخلص الجسم من السمنة والوزن الزائد .

ولكن .. هذا الهرمون يؤدى فى الوقت نفسه إلى زيادة فى عدد ضربات القلب ، مع الخفقان ، ويؤدى إلى تحليل البروتينات ، والكالسيوم من العظام مما يؤدى إلى وهن ، وضمول العضلات ، بعد فترة من العلاج ..

ولذا

- لا ينصح إطلاقا باستخدام هذه الهرمونات ، إلا إذا رأى الطبيب احتياج الجسم لها .

- والحالات التى تستفيد من هذا الهرمون ، هى الحالات التى تعاني بالفعل من نقص مستوى هذا الهرمون فى الدم .. وهنا سوف يكون له دور فعال فى العلاج ، والتخلص من السمنة .

♦ أدوية تمنع امتصاص الدهون :

هذه المجموعة من الأدوية تتعامل مع الدهون الموجودة بالوجبة إما بالاتحاد معها ، والتخلص منها فى البراز ، أو من خلال منع امتصاصها .

وفى الحقيقة أن هذه المجموعة تمنع امتصاص من ٣٠ - ٤٠ ٪ فقط من دهون الوجبة ، وليس لها تأثير على دهون الجسم وعادة يصاحب تناولها إسهال .
وأهم أفراد هذه المجموعة عقار يسمى أورلستات (زينكال) .

أعشاب طبية للتخسيس بشروط !!

لحظة من فضلك قبل استعمال الأعشاب:

- ♦ لا تلق في معدتك أى عشب إلا بعد التأكد من مكوناته ، وأصله ، وجرعته المضبوطة ، وأعراضه الجانبية .
- ♦ لا تستخدم الأعشاب إلا وهى ومعدة ومجهزة فى شكل طبى مضمون ، وأجازته الأبحاث العلمية.
- ♦ يجب التوقف فوراً عن تناول الأعشاب ، بمجرد ظهور أى مضاعفات جانبية لها
- ♦ يجب أن يكون العلاج بالأعشاب تحت إشراف طبى .. مع تجنب الدجالين، والنصابين ، الذين كثروا فى هذا المجال .
- ♦ والأعشاب بمفردها لا يمكن أن تكون وسيلة فعالة فى التخلص من السمنة ، ولكن من الممكن استخدامها كعامل مساعد فى تقليل الشهية للطعام ، وفى الحد من امتصاص السكريات ، والدهون .. وذلك مع الرجيم ، والرياضة .

♦ خل التفاح .. هل له دور فى العلاج؟

يستخرج خل التفاح من ثمار التفاح بطريقة خاصة .. ويؤكد بعض الأطباء أنه مفيد فى عملية التخسيس .. فهو يقلل الشهية لتناول الطعام ، ويزيد من حرق دهون الجسم ، كما أنه يقلل من الكوليسترول بالدم .
ولذا فليس هناك مانع من تناول الأنواع الجيدة من خل التفاح ويكفى ملعقة على كوب ماء ٣ مرات يوميا ، قبل الوجبات الرئيسية مباشرة .
والبعض يفضل إعطائه بعد النهوض من الفراش صباحا ، بتناول ملعقة كبيرة فى كوب ماء لمدة شهرين .

♦ ماذا عن رجيم خل الطعام؟

خل الطعام الشهير له عدة فوائد أهمها أنه يقضى على كثير من الميكروبات الضارة ، والدهنيات الضارة بالجسم .. وهذا ما يفسر ما اعتاد عليه الناس قديما من إعطاء الطيور قليلا من الخل قبل ذبحها ، وذلك لتطهير أجسامها من أى ميكروبات ، والتخلص من الدهون الضارة بها ، كما أنه يزيل أى طعم أو رائحة غير مرغوبة من لحمها . وظهر حديثا رجيم يعرف بـرجيم الخل ، وذلك للحصول على الرشاقة ومحاربة السمنة ، وتقليل الوزن .

ولكن .. أؤكد أن كثرة تناول خل الطعام ، وبكمية كبيرة ، قد يؤدي إلى كثير من المضاعفات ، مثل التهابات المعدة ، واضطرابات بوظائف الكبد وكذلك يشكل عبئا إضافيا على الكلى ، لتخليص الدم من الحموضة الزائدة .

♦ الشاي الهندي (شاي الزهرات) :

أعشاب الزهرات ، أو الشاي الهندي ، هى نوع من الأعشاب تباع الآن فى الصيدليات ، والسوبر ماركت ، يقلل من امتصاص الدهون ، ويخلص الجسم من الإمساك .. ولكنه يسبب الإسهال أحيانا ، وقد يؤدي إلى الهبوط ، وفقدان نسبة من ماء وأملاح الجسم . ولذا يفضل عدم تناوله إلا تحت إشراف طبي .

التخسيس بالموجات الصوتية

تعتبر الموجات الصوتية أحدث طرق علاج السمنة ، وخاصة السمنة الموضعية . وهذه الأجهزة تتكون من ٢ - ١٠ رؤوس علاجية تقريبا ، تبع موجات صوتية فى مناطق تجمع الدهون الموضعية ، فتعمل على تفتيت هذه الخلايا الدهنية ، ليتم التخلص منها عن طريق الجهاز الليمفاوى بالجسم .. دون عملية جراحية .. ودون فتح الجلد .

وبتكرار هذه الجلسات ، وبتعرض الخلايا الدهنية للموجات الصوتية بشكل مستمر ، تقل الدهون الموضعية بشكل ملحوظ .

♦ الذبذبات الكهربائية .. مع الموجات الصوتية :

فى هذه الطريقة يتم الدمج بين العلاج بالموجات الصوتية ، والذبذبات الكهربائية ، فى علاج السمنة ، حيث يتم إدخال إبر رفيعة جدا فى مناطق تجمع الدهون الموضعية ، وتوصل هذه الإبر بجهاز ، يمر فيها تيار كهربائى ثم يتم تثبيت الموجات الصوتية (١٠ رؤوس ، قطر كل منها ٥ سم) فوق السمنة الموضعية ، وبهذا تقع الخلايا الدهنية بين تأثير الموجات الصوتية ، والذبذبات الكهربائية ، مما يؤدي إلى تفجير ، وتفتيت الخلايا الدهنية .. وبهذا نحصل على نتائج ملموسة وسريعة فى التخلص من السمنة الموضعية .

- والجلسة تدوم ما يقرب من ٢٠ - ٤٠ دقيقة ، ويحتاج الشخص من ٢ - ٣ جلسات أسبوعيا .

متى يتم التدخل الجراحي لعلاج السمنة ؟!

لا تعتبر الجراحة هي العلاج الأمثل للسمنة .. وهناك كثير من التحفظات في استخدامها لعلاج السمنة .

وكثير من الأطباء يضعون شروطا يجب توافرها قبل الإقدام على الجراحة كوسيلة لعلاج السمنة .. وهذه الشروط هي :

- أن تكون السمنة مفرطة جدا ، ومصحوبة بمضاعفات مرضية أخرى ، ولا جدوى للرجيم ، أو الرياضة معها .

- أن تؤثر السمنة على حركة الفرد ، وتجعله غير قادر على الحركة .

- فشل كل المحاولات العلاجية الأخرى في التخلص من السمنة .

♦ الاستئصال الجراحي للدهون :

أحيانا ، يلجأ الجراح لاستئصال الشحوم المتراكمة في منطقة البطن أو الأرداف .. ، باستخدام المشرط مع عملية تجميلية لتقوية العضلات وإعادة الجلد إلى وضعه الطبيعي ، دون ترهلات .

ولكن عادة لا يتم اللجوء لذلك إلا بعد فشل الرجيم الغذائي ووسائل العلاج الأخرى في التخلص من هذه الدهون .

♦ عمليات بالمعدة .. للتخسيس !!

يحاول كثير من الأطباء ابتكار عمليات جراحية بالمعدة ، الهدف منها تقليل فراغها ، حتى يشعر الشخص بالشبع ، بأقل كمية من الطعام .
ومن هذه العمليات :

- خياطة أو ربط جزء من المعدة .

- تحزيم المعدة .

- استئصال جزء من المعدة .
وهذه الوسائل لا يتم اللجوء إليها إلا في حالات السمنة المرضية المفرطة التي فشلت معها وسائل العلاج الأخرى .

♦ بالون داخل المعدة :

وهذه من العمليات المستحدثة ، حيث يقوم الطبيب بوضع بالون باستخدام المنظار داخل المعدة ، ثم يتم نفخ هذا البالون ، ويترك داخل المعدة ، ليشغل جزءا كبيرا من فراغ المعدة ، وبذلك يشعر الشخص بالشبع المبكر لأي كمية من الطعام .

ولكن من عيوب هذه العملية احتمال تسببها في حدوث التهابات في جدار المعدة ، و حدوث قرح .. وأحيانا تسبب انسدادا في الأمعاء .

♦ عمليات بالأمعاء .. كوسيلة للتخلص من السمّة:

يلجأ الجراحون إلى استئصال جزء من الأمعاء ، كوسيلة لتقليل الامتصاص للطعام، وعلاج السمّة . ولكن نادرا ما يتم اللجوء لهذه العملية ، إلا بعد استفاد كل الوسائل الممكنة في علاج السمّة ، أو في حالات السمّة المفرطة .

– وقد قامت مراكز عديدة متخصصة في تقييم نتائج هذه العملية .. وكانت النتائج على النحو التالي :

– في الأسابيع الأولى بعد العملية ، يفقد الجسم ما بين ٢٧ ٪ إلى ٥٥ ٪ من وزنه الكلى ، ثم يقل معدل النزول بعد ذلك تدريجيا حتى يتوقف تماما .

– تقل مضاعفات السمّة ، من آلام بالمفاصل ، وضغط ، وغيره بعد العملية . ولكن وجد أن من مضاعفات هذه العملية أنها تسبب سوء تغذية ، قيئا، إسهالا أحيانا .. وقد يحدث بعدها انخفاض مفاجيء بضغط الدم .

عمليات شفط الدهون في الميزان

هي عملية تتم في مراكز متخصصة ، تحت تأثير تخدير كلى أو نصفى حيث يتم إدخال أنبوبة رفيعة من خلال فتحة صغيرة في الجلد إلى طبقات تجمع الدهون.. وتوصل هذه الأنبوبة بجهاز خاص ، أو بجهاز الموجات الصوتية ، ليقوم بتفتيت الدهون في هذه المنطقة ، ليتم بعد ذلك " شفطها " في صورة سائلة بواسطة " جهاز شفط " قوى .

ولا تجرى هذه العملية في العادة ، إلا بعد اتباع الرجيم الغذائي والرياضة ..

♦ وتتم هذه العملية لأفراد معينة :

١- شخص عنده سمّة موضعية بالبطن أو الأرداف ، أو الأفخاذ ، .. ولم تستجب لوسائل العلاج الأخرى ، من رجيم ورياضة .

٢- شخص لديه بروز دهني (كلكوعة) في منطقة معينة من جسمه .

أما حالات السمّة العامة ، فلا يجدى معها عملية " شفط الدهون "

♦ وهل يمكننا شفت كمية كبيرة من الدهون في المرة الواحدة .. ؟

عادة لا يتم شفت إلا كمية قليلة من الدهون في المرة الواحدة .. قد لا تتعدى ثلاثة لترات .. وإن كان هناك بعض المراكز تمكنت من شفت سبعة لترات من الدهون السائلة ، خلال المرة الواحدة .

♦ من أهم عيوب هذه العملية :

- تفقد الجسم كمية كبيرة من الدم أثناء وبعد العملية .
- تكوين جلطات دهنية بالشرايين أثناء وبعد العملية .
- حدوث تلوث مكان إجراء العملية .
- حدوث ترهل بالجلد في مكان العملية .
- لا يمكننا بواسطتها التخلص إلا من كمية محدودة من الدهون .
- ثمنها مكلف ماديا .

أما عن أهم مميزات هذه العملية ، فإنها تخلص الجسم من الخلايا الدهنية "مخازن الدهون " ، وبالتالي تقلل من احتمالات تراكم الدهون في نفس المنطقة.

كما أنها تفيد الأشخاص ذوى الإرادة الضعيفة فى الالتزام بالرجيم ، فتساعدهم فى التخلص من دهون أجسامهم بدون رجيم ، أو رياضة .

♦ وأحب أن أؤكد أنه لو تم تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة ، مثل السكريات والدهون ، فهناك احتمال تراكم الدهون فى مناطق أخرى ولذا يجب الاستمرار فى الرجيم ، والرياضة بعد العملية ، للحفاظ على الوزن ، ومنع تراكم الدهون .

و أهم المناطق التى من الممكن أن يتم فيها عملية شفت الدهون :

- *الأرداف *البطن *الثدى *الفخذ
- *الذراع *الركبة *الذقن والرقبة

وسائل أخرى غير فعالة

ماذا عن حمامات البخار والسونا وهل لها دور فعال في علاج السمنة؟!!

ليس لهذه الحمامات دور يذكر في علاج السمنة ، وما يحدث فيها أن الشخص السمين يفقد من كيلو إلى اثنين من سوائل جسمه ، عن طريق العرق وليس فقدا للدهون .

ويمجرد أن ينتهى من السونا ، يقبل على شرب الماء بسرعة لتعويض الجسم عما فقده من العرق ، فيستعيد الجسم وزنه الأصلي من جديد ، كما أن الجفاف الذى يتعرض له الشخص أثناء حمامات البخار ، يهيئ الفرصة للإصابة بالحصيات ، بل يصل الأمر إلى حدوث جلطات بالشريان التاجي .

هل عملية المساج والتدليك تساعد في التخلص من الدهون الزائدة؟!!

المساج ، والتدليك ، يساعد الدلك نفسه على إنقاص وزنه ، فهو الشخص الذى يبذل مجهودا ، أما بالنسبة للسمين فهو لا يستهلك أى سعرات حرارية ولا ينقص من وزنه شئ ، يذكر ، بل يفقد ماله ووقته .

هل مدرات البول مثل اللازكس تساعد في علاج السمنة؟!!

هذه الأدوية مثل حمامات الساونا ، تفقد الجسم كمية من الماء والأملاح ، ولا تخلصه من أى دهون . بل قد تؤدي إلى الهبوط والمضاعفات ، وفقد نسبة من أملاح الجسم المهمة .

وهل الأدوية المليئة ، وزيت البرافين تساعد في التخسيس؟

استخدام هذه الأدوية يؤدي إلى حدوث الإسهال . وفقد كثير من عناصر الغذاء المهمة . وقد تؤدي فى النهاية إلى حدوث الجفاف بالجسم .. لذا لا ينصح باستخدامها كوسيلة للتخسيس .

هل هناك صابون يباع في الصيدليات يساعد في التخسيس؟

خرافة .. وكل ما يفعله هذا الصابون ، أنه أثناء الاستحمام به يفقد الجسم كمية من الماء ، فيخف الوزن وقتيا ، ولكن سرعان ما يشعر الشخص بالعطش ، فيشرب الماء بكثرة ، فيعود الوزن من جديد للزيادة .

ولقد حذر كثير من الأطباء من استعمال هذا الصابون ، وخاصة لمرضى القلب ، والدورة الدموية .

هل استعمال الحزام الهزاز ، أو حزام البطن يخلص من دهون الكرش؟!

كثر الإعلان عن أحزمة للبطن ، وشورتات للأرداف والأفخاذ، بدعوى أنها تذيب الدهون ، وأنها تقلل من دهون البطن ، والأرداف وغيرها ، .. وهذا كله ليس له أى أساس علمي ، ومعظم خبراء "التخسيس " يحذرون من استخدام هذه الأحزمة ، وما شابهها ويعتبرونها أكلوية كبرى !

ويؤكدون أنه ليس لهذه الأحزمة أى مفعول فى التخلص من السمنة ، بل ثبت أن لها آثارا جانبية على الجهاز التنفسى والهضمى ، وقد تؤدى فى نهاية المطاف إلى ضمور العضلات .

الوثيقة الذهبية للمراغبيين في الرشاقة وانقاص الوزن

عزيزي السمين : قبل أن أطوى صفحات هذا الكتاب .. أحب أن أقدم بين يديك وثيقة ذهبية تحتوى على العديد من النصائح الهامة والتي ينبغي لكل شخص سمين أو باحث عن الرشاقة أن يحفظها ويعمل بها ، لتساعده في التخلص من هذا الضيف الثقيل المرباط في جسمه .. والمسمى بالسمنة

احذر.. احذر..!

- ١- احذر .. إذا كان أحد والدك أو كلاهما يعاني السمنة ، فأنت لست بعيداً عن أيدي السمنة ، وهناك احتمالات كبيرة أن تصل إليك .
- ٢- احذر .. إذا كان أحد أفراد أسرتك ممن يعيشون الطعام ، ويتناولونه بنهم وشراهة ، ويقضون الساعات للتسالي بالطعام بنهم وشراهة .
- ٣- احذر .. إذا كنت ممن يجلسون أمام المكاتب لفترات طويلة ، دون نشاط أو حركة ، أو إذا كنت ممن يجلسون أمام الكمبيوتر ساعات طويلة ، أو إذا كنت تنقل بالسيارة دون السير على القدمين .. فأنت معرض أن يزداد وزنك ، ويتضخم كرشك .
- ٤- احذري إذا كنت تعتمدين على الشغالات في أعمال المنزل ، وتستخدمين الغسالات الفول أوتوماتيك ، والمكانس الكهربائية ، .. فإذا كان الاعتماد كلية على هذه الأجهزة ، فأنت معرضة للإصابة بالسمنة وزيادة الوزن .
- ٥- احذري .. إذا بلغت من العمر ٤٥ سنة ، وانقطعت عنك الدورة الشهرية ، فأنت معرضة للإصابة بالسمنة بشكل كبير .
- ٦- احذر .. إذا كنت تشكو من آلام المفاصل ، أو مرض بالقلب أو الشرايين ، أو كنت تعاني ارتفاعاً في ضغط الدم ، أو لديك الاستعداد لمرض السكر .. أحذر فالسمنة عدو لدود لك ، وسوف تزيد من مشاكلك الصحية ، وتعرضك لعدد من المضاعفات .
- ٧- احذروا .. احذروا .. إذا كان أطفالكم يعانون السمنة في مراحل طفولتهم الأولى ، وقبل سن البلوغ .. فهم معرضون للإصابة بالسمنة عند الكبر .

قبل أن تطرق السمينة بابك !!!

٨- لا تتلأ .. أسرع قوراً لشراء ميزان مضبوط ، وضعه في حمامك .. وزن نفسك عليه مرة أو مرتين أسبوعياً .

٩- لا تزن نفسك على أكثر من ميزان .. ويفضل أن تزن نفسك في الصباح الباكر.

١٠- قس محيط بطنك " الوسط " ومحيط أردافك ، ثم قم بقسمة الأول على الثاني فإذا كان الناتج أكثر من ١ فاحترس : أنت سمين .

١١- زن نفسك و قس طولك ثم قم بقسمة وزنك بالكيلو جرامات على مربع طولك بالمتر فإذا زاد الناتج على ٢٩ فأنت سمين وهذا يعرف " بمعامل الكتلة " ، وإذا زادت " معامل الكتلة " على ٤٠ فأنت في خطر والسمينة في طريقها أن تدمر صحتك !!

١٢- أتمنى أن يكون في حمامك مرآة ، والأفضل مرآتان متقابلتان .. لتقف أمامهما مجرداً من ملابسك ، وتلاحظ جسمك من الأمام والخلف .. فإذا لاحظت أن هناك ثنايا جلدية تتدلى من فخذك ، وبطنك وصدرك ، وإذا رأيت أن بطنك وأردافك برزت للأمام والخلف ، فاعلم أن السمينة قد تربعت بداخلك، ونشرت أذرعتها خارج جسمك.

١٣- أمسك بثنايا جلد بطنك بالسبابة والإبهام .. فإذا لاحظت أن سمك هذه الثنايا أكثر من ٢,٥ سم .. فاعلم أنك تعاني السمينة .. وتحتاج إلى وقفة مع نفسك فوراً .

١٤- زيارة كل ستة أشهر إلى عيادة إنقاص الوزن قد تساعدك في الكشف عن سمنتك مبكراً .

١٥- إذا تكرر القول من أصحابك ، وأقاربك ، وجيرانك بأنك أصبحت سميناً .. ومكرشاً وتخيناً .. و"طولاً بعرض" .. فلا تتجاهل هذه الأقاويل ، فهي عبارات تشير إلى أن السمينة قد أصابت جسمك .

١٦- احتفظ في حافظتك بجداول الوزن المثالي ، الموجودة في آخر الكتاب ، لتتمكن بين حين وآخر مقارنة وزنك الحالي بالأوزان المثالية .

أسرار ومعلومات عن السعرات الحرارية

١٧- ما تحتاجه من السعرات الحرارية ، يختلف عما يحتاجه غيرك ، فهناك عدة عوامل تتحكم في عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها أي شخص منا: وزن الشخص - نشاط الفرد .

١٨- المشي ، والرياضة والحركة ، وسائل مهمة لاستهلاك وفقد السعرات الحرارية .
١٩- ٦٠ ٪ من السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمك ، تستخدم في مهام الجسم الروتينية اليومية : هضم ، امتصاص ، وتمثيل غذائي .. والباقي يحتاجه الجسم في نشاطه العضلي والذهني .

٢٠- معدل استهلاك السعرات الحرارية أعلى في الرجال عنه في النساء ويرجع ذلك لعدة عوامل هرمونية ، وفسيولوجية ، وتكوينية ، ولذا نجد النساء أكثر عرضة للإصابة بزيادة الوزن والسمنة عن الرجال .

٢١- إذا كنت تعاني من زيادة في إفراز الغدة الدرقية (غدة أعلى الرقبة) فبان استهلاكك للطاقة يكون مرتفعاً .. وبالتالي ينقص وزنك بشكل ملحوظ .

٢٢- الأشخاص المعرضون للتوتر والقلق ، والعصبية لفترات طويلة ، عادة لا يعانون زيادة في الوزن ، لأنهم يستهلكون سعرات حرارية بشكل كبير .

٢٣- قبل حدوث الدورة الشهرية ، وأثناء حدوثها يزداد استهلاك السعرات الحرارية عند المرأة ، كما تزداد شهيتها لتناول الطعام ، وتكون المحصلة النهائية زيادة في وزن بعض السيدات أثناء حدوث الدورة الشهرية .

٢٤- في الصيف يزداد معدل استهلاك السعرات الحرارية عنه في فصل الشتاء .. ولذا نجد أن هناك زيادة في الوزن تحدث في فصل الشتاء، وتقل في الصيف .

٢٥- معلومة مهمة ينبغي أن تعلمها جيداً .. أن الدهون أغنى العناصر الغذائية بالسعرات الحرارية ، فالجرام الواحد منها يمد الجسم بحوالي ٩ سعرات حرارية ، في حين أن الجرام الواحد من الكربوهيدرات أو البروتينات لا يمد الجسم بأكثر من ٤ سعرات حرارية .

٠٠٠ في " السوبر ماركت "

٢٦- وأنت جائع لا أنصحك بالذهاب للشراء من السوبر ماركت .. فقد يدفعك الجوع لشراء أطعمة عالية السعرات ، تزيد من وزنك ، وتحرمك من استكمال برنامجك الغذائي في التخسيس .

٢٧- قبل شراء أي طعام أو أي عبوة من السوبر ماركت ، عليك بقراءة المكتوب عليها .. ومعرفة مكوناتها جيداً .

- هل تحتوي على نسبة عالية من الدهون أم لا ؟

- ما أنواع الدهون الموجودة بها ؟ وهل بها نسبة عالية من الكوليسترول الضار أم لا ؟

- هل بها أنواع من السكاكر ؟ وما نسبة المواد الكربوهيدراتية بها ؟

- ما هي عدد السعرات الحرارية بها ؟

٢٨- اللحوم المصنعة : السجق ، البسطرمة ، البيف ، الهامبورجر ، واللانشون ، .. بها نسبة عالية من الدهون ، وسعراتها الحرارية عالية ، ولذا لا يفضل شراؤها في فترة الرجيم ، وبالطبع يفضل اللحوم الطازجة عليها .

٢٩- نفس الأمر بالنسبة للأسماك المحفوظة ، لا يفضل تناولها في فترة الرجيم ، فعادة ما يضاف إليها أنواع من الزيوت ، والمواد الحافظة ، والأملاح التي لا تفضل في فترة الرجيم .

٣٠- في ركن الألبان ينبغي البحث عن كل ما هو خال من الدهون ، ولذا يفضل شراء اللبن منزوع الدسم تماماً ، والجبن "القريش" والزبادي ، واللبن الرائب (خالى الدسم) ، وعلينا تجنب الجبن عالية الدسم ، مثل : الجبن كاملة الدسم (دبل كريم) والجبن الرومي ، والجبن مثلثات (كيري).....).

- وبالطبع ينبغي تجنب شراء القشدة تماماً لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون .

٣١- وأنصحك بشدة ، ألا تزور ركن الحلويات ، فهذا الركن مسئول بشكل كبير عن زيادة أوزان نسبة عالية من السيدات والرجال فلا لشراء الشيكولاتة ، والبنبوني ، والجاتوهات ، والآيس كريم والبسكويت ، ..

٣٢- احترس من شراء المرببات أو الحلاوة الطحينية أو العسل بنوعيه الأسمر والأبيض.. فجميعها ذات سرعات حرارية عالية

٣٣- عند شراء الخبز .. تخير الخبز الأسمر الغني بالردة ، سرعته الحرارية منخفضة إذا ما قورن بالأبيض ، كما أن الردة تعطي إحساساً بالشبع لفترات طويلة ، وتقلل الكوليسترول والجلوكوز المرتفع ، وتقلل حدوث الإمساك .

همسات في أذنك قبل الذهاب إلى سوق الخضراوات والفواكه ١١٠٠

٣٤- لا أتخيل أن تخلو ثلاجة أو مطبخ أي شخص من الخيار والقثاء والطماطم والقلقل والجزر والفجل ، .. فهي خضراوات غنية بالفيتامينات والأملاح ، بالإضافة إلى احتوائها على نسبة عالية من الألياف ، فتعطي إحساساً بالشبع لفترات طويلة ، وتحتاج إلى جهد في هضمها ، فتساعد على فقد سرعات حرارية.. لذا أنصحك بالإكثار من شرائها .

٣٥- يمكنك أن تشتري الكوسة، الفاصوليا الخضراء، الخرشوف، الجزر، القنبيط ، البسلة ، السبانخ .. وتجنب شراء البطاطس أو القلقاس إلا على فترات متباعدة .

٣٦- التين والبلح والعنب النباتي .. فواكه سرعاتها الحرارية عالية ، ولذا ينبغي تجنب شرائها .. ولكن يمكننا شراء فاكهة الجريب فروت ذات السرعات المنخفضة والغنية بالفيتامينات والماء والألياف . وكذا يمكننا شراء البطيخ والشمام والبرتقال واليوسفي والجوافة والكمثرى والتفاح ، أما بالنسبة للموز أو المانجو فيمكن شراؤهما على فترات متباعدة مرة كل أسبوع أو أسبوعين .

٣٧- اللحم العجالي ، والبقرى الصغير به نسبة دهون أقل من اللحم الضأن ، ولذا يفضل شراء أنواع اللحوم الأولى عن الثانية في فترة الرجيم .

٣٨- عند شراء اللحم ، اطلب من جزارك أن يختار لك الأجزاء الخالية تماماً من الدهون .

٣٩- إذا كنت من عشاق تناول الأحشاء الداخلية .. فأنصحك ألا تكثر من شراء الكبد والكوارع والمخ ، لأن بها نسبة عالية من الدهون نسبياً، ولكن يمكنك شراء الفشة والقلوب والطحال ، ..

٤٠- البط والإوز والحمام .. طيور بها نسبة دهون عالية إذا ما قورنت بالدجاج والأرانب ، .. ولذا يفضل شراء المجموعة الثانية في فترة الرجيم ، والحد من شراء الأولى عالية السرعات الحرارية .

٤١- هناك بعض مزارع الطيور تضيف إلى عليق الطيور أنواعاً من الهرمونات والكيماويات ، ينبغي عند شراء الطيور تجنب هذه المزارع ، لأن لها أثراً سيئاً على الصحة ، وتؤدي إلى زيادة الوزن .

٤٢- الأسماك مصدر غني بالبروتينيات ، وفي الوقت نفسه بها نسبة قليلة من الدهون.. ولذا يفضل شراؤها وتناولها في فترة الرجيم الغذائي. الأسماك المفلطحة، مثل السمك البلطي وسمك موسى بها نسبة قليلة من الدهون .. وسعراتها الحرارية منخفضة إذا ما قورنت بالأسماك الملفوفة ، مثل : الثعابين ، والقرايط والبوري ، .. ولذا ينبغي الحد من شراء هذه الأسماك الملفوفة عالية السرعات .

السكر .. منطقة خطر

٤٣- تجنب استخدام سكر الطعام في التحلية ، فهو سريع الامتصاص ، ويتحول إلى دهون تخزن في الجسم ، بالإضافة إلى أن سعراته الحرارية مرتفعة .. ويمكن استبداله ببدايل السكر الآمنة .

٤٤- المرببات والعسل والنحل والأسود ، والحلوى والشيكولاتة .. كل أنواع السكريات تساعد على زيادة الوزن ، والإصابة بالسمنة ، لذا ينبغي تجنبها تماماً .

فن التعامل مع الدهون ١٠٠

٤٥- الدهون بجميع أنواعها من أهم أسباب الإصابة بالسمنة ، ولذا ينبغي لنا التقليل من استخدامها في طهي الطعام إلى أقصى حد ممكن ، فيكفي ملعقة أو اثنتان منها يومياً فقط .

٤٦- اللحوم والطيور المحمرة ، والأسماك المقلية ، ينبغي أن نقلل منها ، ونستبدلها باللحوم والطيور والأسماك المسلوقة أو المشوية.

٤٧- علينا تجنب تسبيك الخضراوات ، والأفضل طبخها (ني في ني) (سوتيه) بقليل من الزيوت النباتية ، ويفضل استخدام حلة البخار أو الميكروويف في طهيها .

٤٨- لا قللي أو تحمير الخضراوات ، مثل البطاطس والباذنجان ، .. حتى لا تزيد من سرعاتها الحرارية .

٤٩- قبل طهي الدجاج ينبغي نزع جلدها تماماً ، وكذا الدهون الظاهرة منها ، وبالطبع يفضل سلقها أو شيها .

٥٠- طبق السلطة ، من الأطباق المهمة في فترة الرجيم ، ولكن ينبغي اتباع الآتي في تحضيره :

- عدم إضافة الزيوت النباتية إليه حتى لا ترتفع سرعته الحرارية .

- تجنب إضافة المستردة والمايونيز والصلصات ، فجميعها ذات سرعات حرارية مرتفعة .

- يمكن إضافة ملعقة من خل التفاح ، أو خل الطعام إلى السلطة ، ولكن بدون إفراط .
- الإكثار فيها من الخضراوات الطازجة مثل : الخيار ، الطماطم ، المقدونس ، الفلفل الأخضر ، الكرنب ، الجزر ، الكرفس.

٥١- عند طهي البيض .. تجنب المقلتي واستبدله بالمسلوق حتى لا تزيد سرعته الحرارية ، ويسبب لك زيادة نسبة الكوليسترول بالدم وزيادة الوزن .

٥٢- الأرز والمكرونه من الأطعمة الغنية بالنشويات ذات السرعات المرتفعة نسبياً.. ولذا عند تحضيرهما علينا عدم إضافة أي دهون عند الطهي ونكتفي بالسلق وإضافة بعض الأعشاب ، وعصير الطماطم .

٥٣- تجنب تناول حساء (شورية) اللحم أو الدجاج ، لأنها تحتوي على نسبة عالية من دهون اللحم .. وعند الضرورة يرد الشورية في الفلاجة ، ثم انزع ما فوقها من الدهون .

٥٤- قبل أن تتناول الطبخ تأكد من أنه يحتوي على نسبة قليلة من الدهون ، والأفضل أن تتركه يبرد تماماً ، ثم تقوم بنزع الدهون التي تطفو على سطحه.

٥٥- قبل أن تشرب اللبن قم بغليه ثم تبريده ، وبعد ذلك انزع القشدة تماماً منه.. ويمكنك الاعتماد على الألبان خالية الدسم الجاهزة ، والتي تباع في السوبر ماركت ، ونفس الأمر بالنسبة للزبادي .. انزع "الوش" تماماً قبل تناوله واحترس من الأنواع المخلوطة (الزبادي مع القشدة) .

٥٦- الجبن الدوبل كريم ، الجبن الرومي ، والشيدر ، والفلامنك ، والركفوردها بها نسبة عالية من الدهون ، ولذا ينبغي تجنب تناولها .

٥٧- إذا ضعفت وتناولت طعاماً به دهون .. أنصحك بتناول بعض الأدوية التي تقلل من امتصاص هذه الدهون ، كما أنصحك بتناول الخضراوات الطازجة الغنية بالألياف وقتئذ حتى تقلل أيضاً من امتصاص الدهون.

لا تغفل عن الألياف

غالبية الألياف تمتص الماء ، وتملأ المعدة ، فتساعد على الشعور بالامتلاء بعد الأكل ، ومن ثم تقلل الشعور بالجوع لفترات طويلة ، وفائدة مهمة أخرى للألياف يستفيد بها السمان أنها تقلل الكوليسترول ، والدهنيات الضارة بالدم ، وتقاوم حدوث الإمساك .

٥٨- الخضراوات بشكل عام تحتوي على نسبة عالية من الألياف .. ولذا أنصحك بالإكثار من تناول الطازج منها قبل الطعام ، أو عند الإحساس بالجوع، مع تناول كمية وفيرة من الماء .

٥٩- الردة بها نسبة عالية من الألياف .. والوجبات الغنية بالردة تحد من حدوث الإمساك ، وتعطي إحساساً بالشبع لفترات طويلة ، ولذا أنصحك بتناول الردة قبل الطعام مع تناول ٢ - ٣ أكواب ماء ، فتنفش في المعدة وتقلل المتناول من الطعام ، وهناك حبوب ردة يمكن تناولها قبل الطعام .

٦٠- إذا كنت تشكو من هشاشة في العظام ، ونقص الكالسيوم أنصحك بعدم الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالألياف ، أو حبوب الردة خاصة مع الأطعمة الغنية بالكالسيوم ، لأنها تعوق وتقلل امتصاص الكالسيوم .

٦١- بعض الأطعمة الغنية بالألياف ، تقلل من امتصاص الحديد ولذا على المرضى الذين يعانون من أنيميا نقص الحديد ، تجنب الإفراط في تناول الألياف مع الأدوية أو الأطعمة الغنية بالحديد .

٦٢- الأشخاص السمان ، المصابون بالقولون العصبي ، والذين لا يستطيعون تناول الخضراوات والفواكه الغنية بالألياف ، يمكنهم تناول الردة مع الزبادي فتقلل من أعراض القولون العصبي .

٦٣- إذا شعرت بغازات كثيرة ، أو إسهال .. فاعلم أن جسمك يخبرك أن كمية الألياف التي تناولتها أكثر من اللازم ، فتوقف فوراً حتى تستقر أمعاؤك .. ونصيحة لك : تناول الألياف بشكل تدريجي .

٥٥ خبايا الماء في التخسيس

٦٤- تناول كميات وفيرة من الماء في الصباح الباكر على الريق ، وقبل أن تتناول أي طعام آخر .. يساعد على تقليل وزنك ويخلصك من الأملاح والفضلات الزائدة .

٦٥- قبل أن تتناول وجباتك ، اشرب كوباً إلى ثلاثة أكواب من الماء .. تقلل من تناول الطعام وتعطيك إحساساً بالشبع .

٦٦- الخضراوات الطازجة غنية بالماء .. ولذا أنصحك بتناولها بكثرة قبل تناول الطعام .

٦٧- عصير الخضراوات مثل ، عصير الطماطم ، الجزر ، الكرفس ، .. وعصير الفواكه مثل : الجريب فروت ، التفاح ، البرتقال ، تساعدك على نزول وزنك بشكل جيد .

٦٨- استخدم حمامات الماء البارد والدافئ لتنشيط دورتك الدموية ورفع كفاءة جسمك للتخلص من الدهون الزائدة .

حتى لا تمل من الرجيم ١٠٠

٦٩- بين آن وآخر يمكنك أخذ يوم راحة من الرجيم ، تتناول فيه ما تشاء من المنوعات ، ولكن بدون إفراط .. فهذا يساعدك من الحد من الملل والزهق .

٧٠- تجنب نظم الرجيم المعقدة ، والقاسية ، فقد تدفعك للملل ، واليأس في وقت قصير .

٧١- اجتهد أن تتبع الرجيم الغذائي مع مجموعة من أفراد الأسرة ، أو الأصدقاء ، فهذا يشجعك على الالتزام ، ويقلل من الملل .

٧٢- من آن لآخر زن نفسك ، وارتي ملابسك الضيقة القديمة ، فقد يحفزك ذلك ويشجعك على الاستمرار في طريق التخسيس ويبعد عنك الملل .

٧٣- إذا شعرت بالملل ، وضعفت نفسك على اتباع الرجيم تذكر ما تسببه السمنة لك من مضاعفات على القلب والشرابين ، والمفاصل ، والكبد .. تذكر ما تسببه السمنة لك من تشويه للقوام ، وضيق للرقبة ، ..

رجيم بلا جوع ١١١٠٠٠

٧٤- المشكلات النفسية ، القلق ، التوتر ، .. قد تكون سبباً في اندفاع بعض الناس لتناول الطعام بكميات كبيرة ، ودون أن يشعروا بالجوع .. هؤلاء الأشخاص عليهم علاج مشاكلهم النفسية والتغلب عليها ، حتى لا تكون سبباً في زيادة أوزانهم.

٧٥- تناول السكريات يزيد من إفراز الأنسولين من البنكرياس والذي يؤدي بدوره إلى خفض السكر بالدم بشكل ملحوظ ، فيشعر الإنسان بالجوع الشديد .. ولذا علينا التقليل من تناول السكاكر والحلويات واستبدالها بالحبوب الكاملة واللحوم والبيض ، والجبين .. فهي تعطي إحساساً بالشبع لفترات طويلة .

٧٦- لا "للعزومات" والولائم ، فغالباً ما تدفع الإنسان لالتهام كمية كبيرة من الطعام وخاصة الحلوى .. وكثيراً ما انهار الرجيم على يد المجاملات والولائم .

٧٧- الأطعمة الغنية بالألياف ، مثل : الخضراوات ، والفواكه تمكث في المعدة مدة طويلة وتعطي إحساساً بالشبع ، وتؤخر الإحساس بالجوع.

٧٨- عند الإحساس بالجوع الذي لا يقاوم ، اشغل نفسك بأي نشاط ، كقراءة جريدة أو كتاب ، أو نظف أسنانك بالفرشاة ، أو تحدث مع زملائك في أي موضوع .

٧٩- ابتعد بقدر الإمكان عن أماكن إعداد الطعام ، حتى لا تثير رائحة الطعام شهيتك لتناول الطعام .

احتسب .. من رجيم الوجبة الواحدة ١٠٠

٨٠- أبداً .. ليست العبرة في نزول الوزن بقلة عدد الوجبات ، ولكن العبرة فيما تحتويه الوجبة من طعام وسعرات حرارية ، فهناك وجبة تحتوي على أكثر من ٢٠٠٠ سعر حراري في حين أن هناك أربع وجبات لا يتعدى محتواها من السعرات عن ١٠٠٠ سعر حراري .

٨١- زيادة عدد الوجبات يزيد عدد السعرات الحرارية المفقودة في عملية هضم وامتصاص وتمثيل الطعام .. ولكن الشرط أن تكون سعرات الوجبة منخفضة .. ولذا أنصحك بثلاث أو أربع وجبات يومياً .

٨٢- ولا تنس أن تناول وجبة واحدة في اليوم قد يسبب لك الجوع الشديد ، مما قد يدفعك إلى تناول أطعمة غير مرغوب فيها في فترة الرجيم .

حتى لا تصاب بالأنيميا..

٨٣- تجنب اتباع نظام غذائي للتخسيس دون أن يكون هناك إشراف طبي ، فما اتبعه غيرك من رجيم قد لا يفيدك أنت لإنقاص وزنك ، بل قد يصيبك بشحوب الوجه والأنيميا .

٨٤- إياك ونظم الرجيم القاسية ، والتي تعتمد على نوع واحد من الطعام لفترات طويلة ، كاعتماد على الزبادي أو الخضراوات أو البيض أو الألبان فقط .

٨٥- في فترة الرجيم ، ينبغي تناول أنواع من البروتينات الحيوانية ، مثل اللحوم أو الأسماك أو البيض ، لأنها غنية بالحديد سهل الامتصاص .

٨٦- فيتامين سي مهم في تخليق هيموجلوبين الدم ، كما أنه هام لامتصاص الحديد .. ولذا ينبغي الإكثار من تناوله في فترة الرجيم وهو موجود بكثرة في الفواكه والخضراوات الطازجة .

٨٧- يمكننا تناول العقاقير المحتوية على الحديد والفيتامينات في فترة الرجيم ، خاصة لمن يشكون أنيميا نقص الحديد ، أو السيدات الحوامل أو المرضعات الراغبات في إنقاص أوزانهن .

احذر النزول السريع !!

٨٨- ينبغي أن يتراوح معدل نزول الوزن في الأسبوع بين نصف وواحد ونصف كيلوجرام ، ويزداد هذا المعدل إلى ما يقرب من ٤ كيلوجرام في الأسبوع الأول للرجيم لنزول كمية من النشا والماء مع الدهون .

٨٩- خير الأعمال أدومها وإن قل .. فالرجيم الذي يعمل على نزول الوزن بشكل تدريجي في فترة طويلة ، خير من الرجيم الذي يعمل على نزول الوزن بشكل مفاجئ في فترة وجيزة ، ثم تتوقف عن الالتزام به .

٩٠- لا ينبغي أن يقل محتوى الرجيم الغذائي عن ٩٠٠ - ١٠٠٠ سعر حراري يوميا .

٩١- في حالة هبوط الوزن بشكل سريع ، يعطي راحة من الرجيم الغذائي لمدة ٢٤ - ٤٨ ساعة مع مراجعة محتويات النظام الغذائي المتبع .

رجيم بدون دوخة وصداع

٩٢- علينا تنظيم مواعيد تناول الطعام .. مع عدم التباعد بين الوجبات الثلاثة الرئيسية ، وتجنب إغفال وجبة من هذه الوجبات ، حتى لا يحدث هبوط شديد في السكر بالدم .

٩٣- متابعة الضغط من الأمور المهمة في فترة الرجيم ، فهناك بعض الأشخاص يصابون بانخفاض في ضغط الدم في فترة الرجيم ، ويكون هذا هو السبب في شعورهم بالصداع والدوخة .

٩٤- عند الشعور بالدوخة والصداع ورعشة اليد ، وعرق ، اعلم أن السكر بدمك قد انخفض بشكل شديد ، وهنا ينبغي رفعه بتناول كوب عصير فواكه بملعقة سكر صغيرة .

٩٥- علينا الاهتمام بتناول الأطعمة الغذائية الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية.. لأن نقص هذه العناصر قد يصاحبه دوخة وصداع . وأهم هذه الأطعمة : الفواكه والخضراوات الطازجة ، وكذا الحبوب .

٩٦- عند استمرار الدوخة والصداع لابد من العرض على الطبيب المختص للتفتيش عن السبب ، وتقييم الرجيم .

تذكر وأنت على المائدة ١٠٠

٩٧- تجنب أن تتناول الطعام واقفاً .. وتناوله بهدوء وسكينة ، ولا تقذف في فمك بأي طعام قبل أن تبلع تماماً ما في فمك من طعام .. وتناول وجبتك بهبطه شديد .. فالأكل السريع يملأ المعدة بكثير من الأطعمة دون أن تصل إلى مرحلة الشبع .

٩٨- في تناولك للطعام استعمل أدوات الأطعمة الخاصة بالأطفال من أطباق وملاعق وشوك وسكاكين صغيرة .. فهذا يقلل من تناولك الطعام ، وفي الوقت نفسه يزيد من إحساسك بالشبع .

٩٩- قطع طعامك إلى قطع صغيرة .. وكل قطعة قطعة ، فقد وجد أنك تشبع بعد تناول عدد معين من القطع ، وليس بعد كمية معينة من الطعام ..

١٠٠- أحذر من إحضار أواني الطهي الكبيرة على مائدة تناول الطعام ، فهذا يدفعك إلى تناول كميات كبيرة من الطعام دون أن تشعر .. وتؤكد بعض الأبحاث أن الأطفال الذين يتناولون طعامهم أمام التلفاز أكثر عرضة للإصابة بالسمنة عن غيرهم .

نصائح خاصة للمرضعات

١٠١- الإكثار من تناول الماء والعصائر الخالية من السكر ، للمحافظة على كمية اللبن طوال اليوم .

١٠٢- الاهتمام بتناول البروتينات ، مثل : اللحوم والأسماك والبيض والألبان (مسلوقة أو مشوية وبدون دهون) .

١٠٣- تناول كوبا من عصير النعناع أو شراب الشمر ، أو الينسون لتساعد على إدرار اللبن للطفل .

١٠٤- عدم تناول أي نوع من الأدوية التي تستخدم في التخسيس فمعظمها يفرز مع اللبن وله مضاعفات على الطفل .

١٠٥- الاهتمام جيداً بمزاولة الرياضة ، وممارسة رياضة المشي لتقوية عضلات البطن والحوض والتقليل من الكرش ، الاهتمام بتناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والألياف المعدنية ، مثل : الخضراوات الطازجة والفواكه.

١٠٦- تجنب اتباع رجيم قاس .. وينبغي ألا يقل مستوى الرجيم عن ١٥٠٠ سعر حراري يوميا ، وأن يحتوي على العناصر الغذائية المختلفة .

نصائح غالية للتخلص من الكرش ١٠٠

- ١٠٧- اتباع رجيم غذائي قليل السعرات الحرارية .. فقير الدهون والسكريات.
- ١٠٨- المواظبة على رياضة المشي بشكل منتظم في الهواء الطلق .
- ١٠٩- ممارسة التمارين الرياضية التي تعمل على تقوية عضلات البطن والحوض.
- ١١٠- من الممكن في حالات تضخم الكرش بشكل كبير إجراء عملية لاستئصال كمية من الدهون ، مع شد جلد البطن.
- ١١١- "شفط الدهون" من الوسائل الجيدة ، لتقليل الدهون المتراكمة بالبطن بشكل كبير ، ولكن يمييها بعض المضاعفات ، مثل : النزف عقب الشفط ، أو حدوث الجلطة الدهنية بالإضافة إلى ارتفاع تكلفتها .
- ١١٢- هناك بعض أجهزة العلاج الطبيعي تستخدم لتقوية عضلات البطن وتقليل الدهون المحيطة بالعضلات .. من الممكن استخدامها .
- ١١٣- أجهزة الموجات الصوتية ، من الأجهزة الحديثة التي تساعد في تقليل الدهون المتراكمة بالبطن .. وهي توجد في مراكز التخسيس المتخصصة .

نصائح رياضية

- ١١٤- كما أن الرجيم وحده غير كاف للحصول على نتائج جيدة للتخسيس ، كذلك فإن اتباع الرياضة وحدها ، دون رجيم لن يكون لها دور كبير في إنقاص الوزن .
- ١١٥- للحصول على نتائج جيدة من الرياضة في عملية التخسيس ، علينا بمزاولةها يومياً وبشكل منتظم .. وإذا تعذر ذلك علينا مزاولةها بمعدل ثلاثة أيام أسبوعياً على الأقل.
- ١١٦- عند بداية مزاولة الرياضة ، علينا التدرج في ممارستها ، فلنبدأ بعشر دقائق في بادئ الأمر ، ثم تزيد الممارسة إلى عشرين دقيقة ، وهكذا حتى نصل إلى المعدل المطلوب .

١١٧- أفضل الأوقات لمزاولة الرياضة في الصباح الباكر قبل الإفطار أو بعد تناول الطعام بثلاث أو أربع ساعات، وبالطبع ينبغي تجنب مزاولة الرياضة عقب تناول الطعام ، والمعدة ممتلئة .

١١٨- من يشكون أمراضاً في القلب أو الشرايين أو المفاصل ، .. عليهم استشارة المختص ليحدد لهم نوع الرياضة المناسبة لهم، علينا اختيار الملابس القطنية أثناء مزاولة الرياضة ، مع ارتداء حذاء رياضي مريح .

١١٩- من المفيد أخذ حمام دافئ ، قبل وبعد مزاولة الرياضة ، مع تجنب شرب الماء البارد عقب الرياضة مباشرة .

١٢٠- الرياضة اللازمة للتخسيس قد لا تستلزم الاشتراك في النوادي الرياضية ، أو اتباع أنواع عنيفة من الرياضة ، بل قد يفيد في عملية التخسيس مزاولة بعض التمارين البسيطة في المنزل .

١٢١- رياضة المشي وسيلة جيدة لإنقاص الوزن ، وخاصة إذا كانت بشكل منتظم ومستمر .

١٢٢- المشي يساعد على تقوية عضلات الفخذين ، والحوض والبطن ، ويقلل من الدهون المتراكمة بالجسم ، ويساعد في التخلص من الكرش .

١٢٣- لكي يأتي المشي بنتائج جيدة ، علينا ممارسته بخطى واسعة (كالجري البطيء) ، مع تحريك الذراعين بعكس حركة القدمين مع فرد الظهر .

١٢٤- مشي الفصح ومشاهدة "فاترينات العرض" والمحلات ، غير مجد في التخسيس ، بل ينبغي أن يمارس المشي بدون توقف ، إلا عند الضرورة كالإحساس بالإجهاد الذي لا يقاوم .

١٢٥- لا للمشي بكعب عال ، فقد يسبب مشاكل في المفاصل ، ويسروراً للبطن ، مع إجهاد في العضلات .

١٢٦- المواظبة على أعمال المنزل من كنس ، ومسح ، وغسيل ، وتنظيف ، وكي ، .. تساعد على فقد سموات حرارية وتقلل من الدهون المتراكمة بالجسم .

١٢٧- علينا التقليل من ركوب السيارات بقدر الإمكان ، مع استبدالها بالمشي والحركة وكذلك علينا التقليل من ركوب المصاعد ، ونستبدلها بالصعود على السلالم .

أدوية التخسيس بشرط ..

١٢٨- جميع أنواع الأدوية المستخدمة للتخسيس ، لن تجدي بمفردها لإنقاص الوزن ، ولكنها تساعد مع الرجيم ومزاولة الرياضة.

١٢٩- لا يمكننا أن نستخدم أي دواء ، إلا بعد استشارة الطبيب ، ودواء غيرك قد لا ينفعك .

١٣٠- لا ينصح إطلاقاً باستخدام أي هرمون لعلاج السمنة ، إلا إذا كان هناك ضرورة لذلك ، ويكون ذلك تحت إشراف طبي كامل .

احترس من هذه الوسائل ١٠٠

١٣١- الساونا أو حمامات البخار ، لا أهمية لها في علاج السمنة ، بل قد تؤدي إلى بعض المضاعفات .. فلا يجب الاعتماد عليها كوسيلة للتخسيس .

١٣٢- التدليك ، وعملية المساج ، تقلل وزن المدلك نفسه ، ولا تساعد في إنقاص وزن السمين جراماً واحداً .. فلا تنخدع بها.

١٣٣- حزام البطن ، وصابون التخسيس ، وهم وخرافة ، ولا علاقة لهما بعملية التخسيس .. بل قد يؤديان إلى بعض المضاعفات .شورت أو بدلة الساونا ، لا تعمل على حرق الدهون كما يدعي البعض ، ودورها لا يذكر في عملية التخسيس.

١٣٤- تناول الأدوية المليئة مثل زيت الخروج ، يسبب لك بعض المشاكل الصحية ، ولا ينبغي الاعتماد عليه كوسيلة للتخسيس.

حتى لا يصاب طفلك بالسمنة ..

١٣٥- أبداً .. ليس الطفل السمين رمزاً للصحة والعافية والقوة ، ولكنه مشكلة صحية ، ينبغي على الآباء الإسراع لحلها .

١٣٦- أطفالنا ليسوا أكياس قطن ينبغي حشوها .. بل يجب علينا إمدادهم بالطعام الذي يساعد على نموهم بشكل طبيعي دون أن يزيد وزنهم ، حتى لا يكونوا مشكلة صحية ونفسية يصعب حلها في المستقبل .

١٣٧- الرضاعة الطبيعية من ثدي الأم ، تقي الطفل من الإصابة بالسمنة ، ولذا ينبغي المواظبة عليها حتى يبلغ الطفل عامين .

١٣٨- لقد آن الوقت أن يتوقف أطفالنا عن شراء الأغذية قليلة الفائدة ، والتي يمتلك بها كثير من السوبر ماركت مثل : الكاراتيه والشيبس ، والحلويات والجاتوهات .
١٠٠ هي المتهم الأول وراء سمنة أطفالنا .

١٣٩- الكمبيوتر ، الأتاري ، التلفزيون : ثلاثة أجهزة متهمه في سمنة أطفالنا..
فعلينا وضع حدود لاستخدام هذه الأجهزة ، ومنع أبنائنا من المكوث أمامها لفترات طويلة .

١٤٠- علينا أن نشجع أطفالنا على الحركة والنشاط ، ومزاولة الرياضة وخاصة السباحة ، العدو ، وركوب الدراجات.

١٤١- ينبغي تشجيع أبنائنا على تناول عصير الفواكه الطازجة بدلاً من المياه الغازية والعصائر الصناعية التي تزيد من أوزانهم ولا تمدهم بفائدة غذائية تذكر .

١٤٢- منذ الصغر علينا تدريب أطفالنا على تناول السلطات والخضراوات الطازجة ، فهي غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية ، ولا تجعل أطفالنا يفرطون في تناول الطعام.

١٤٣- قدر الإمكان ينبغي لنا تقليل الدهون المقدمة لأطفالنا ، فيفضل أن تقدم لهم الأسماك والطيور واللحوم مشوية أو مسلوقة قبل الجراحة ..!

١٤٤- أولاً لابد أن نقتنع أن الجراحة ليست هي الخط الأول في علاج السمنة ، ولا نلجأ إليها إلا بعد فشل كل الوسائل الممكنة في علاج السمنة .

١٤٥- ليست كل حالات السمنة يمكن علاجها بالجراحة .. ولكننا نقصر فقط على السمنة المرضية التي سببت مضاعفات شديدة لصاحبها

١٤٦- هذه العمليات تحتاج إلى مهارات خاصة ، ولذا ينبغي التدقيق جيداً في اختيار الأطباء الجراحين المتخصصين في هذا المجال.

١٤٧- هذه العمليات مكلفة مادياً .. ومن الضروري تنظيم التغذية بعد إجرائها ولفترات طويلة .

لحظة قبل :- شفط الدهون

١٤٨- لا يتم اللجوء إلى "عمليات الشفط" إلا بعد فشل محاولات الرجيم والرياضة .
١٤٩- إذا كانت مقاييس جسمك معتدلة تماماً ، ولكن لديك سمنة موضعية بارزة في جزء ما من جسمك (الأرداف - البطن - الثدي - اللغد - ...) يمكنك بواسطة الشفط التخلص منها .

١٥٠- أجهزة الشفط لا يمكن استخدامها لشفط كميات كبيرة من الدهون في المرة الواحدة ، ولكن يمكن تكرار عملية الشفط مرات أخرى .

١٥١- قد تحدث بعض المضاعفات من هذه العملية ، مثل : النزف الدموي عقب الشفط ، أو حدوث جلطة ، ولذا علينا التدقيق جيداً في اختيار المراكز المتخصصة في هذا المجال ، والتي بها أطباء مدربون على عملية الشفط ، وأجهزة شفط حديثة .
١٥٢- علينا الالتزام بالرجيم الغذائي عقب الشفط ، حتى لا تعود السمنة في مناطق أخرى .

الأعشاب الطبيعية ..

١٥٣- لا تستخدم أي أعشاب في عملية التخسيس إلا بعد أن تتأكد من مكوناتها، وأصلها ، وجرعتها ، وأعراضها الجانبية.

١٥٤- الأعشاب مثل الأدوية ، لا ينبغي استعمالها إلا بعد استشارة الطبيب المختص.
١٥٥- يجب التوقف فوراً عن تناول الأعشاب ، عند ظهور أي أعراض جانبية منها .
١٥٦- الأعشاب بمفردها ، بدون رجيم ، أو مزاولة الرياضة ، لا يمكن أن تكون وسيلة جيدة للتخسيس .

١٥٧- خل التفاح من المواد التي يمكن استخدامها في فترة التخسيس فهو يقلل من الدهون الضارة ، ويساعد في إنقاص الوزن ، ولكن علينا اختبار الأنواع الجيدة ،

والاحتراس من الأنواع الرديئة ويكفي ملعقة كبيرة من خل التفاح في اليوم قبل وجبة الإفطار .

١٥٨- خل الطعام ، قد يؤدي إلى التهابات بالمعدة واضطرابات بوظائف الكبد، .. وخاصة إذا كان هناك إفراط في تناوله ، ولذا لا ينبغي الإفراط في تناوله ويكفي ملعقة صغيرة على السلطة بين آن وآخر .

عهد وميثاق جديد!!

١٥٩- النية الصادقة ، والإرادة القوية أقوى سلاح في مواجهة السمنة .. ولا يمكننا أن نتخيل أن أصحاب الإرادة الضعيفة والعزيمة الهشة ، ينجحون في التخلص من سمنتهم .

١٦٠- عليك عزيزي السمين أن تغير من أسلوب حياتك ، وتصبح إنساناً جديداً ، عليك أن تغير من عاداتك السيئة في تناول الطعام بدون حساب ، عليك أن تودع الكسل ، والخمول ، وتصبح إنساناً نشيطاً مواظباً على المشي وممارسة الرياضة ، والقيام بأعمال المنزل بدون الاعتماد على الآخرين .

١٦١- طريق محاربة السمنة طويل طويل ، وخصمك قوي وشديد ، فلا تجعل اليأس يتسرب إلى نفسك ، ولا تجعل الملل يدب فيك ، وعليك بالصبر وعدم استعجال النتائج في محاربة السمنة ، واتبع أسلوب الخطوة خطوة في التخلص من السمنة حتى لا تجهد نفسك أو تياس .

١٦٢- لا تضعف أمام أصناف المأكولات المغرية ، ولا تقع فريسة للأطعمة التي يكتظ بها السوبر ماركت ، وقل : لا للمجاملات والولائم المغرية ، وخذ على نفسك عهداً ألا تقترب من مطاعم الوجبات السريعة التي تقدم : البيتزا والهامبورجر ، والمقليات والمحمرات ، ..

١٦٣- بين آن وآخر اقرأ عن مضاعفات السمنة ومشاكلها ، حتى يكون لك الحافز القوي والهدف الواضح للتخلص منها واجعل دائماً هدفك هو الحصول على وزن مثالي، وجسم رشيق خال من الأمراض والعلل ..

أخطر مشكلة : بعد نزول الوزن كيف تستطيع أن تحافظ على وزنك المثالي ؟

أكثر من ٩٠٪ ممن نجحوا فى علاج السمنة وانقاص أوزانهم يعودون مرة أخرى إلى الإصابة بالسمنة وزيادة الوزن من جديد رغم المجهود الضخم الذى بذلوه ١٠٠ وهذه المشكلة فى غاية الخطورة ، فبالإضافة إلى مشاكلها الصحية فهى تسبب الملل واليأس لهؤلاء الأشخاص.

ما أحب أن أؤكد عليه هنا ان البدناء لديهم عدد كبير من الخلايا الدهنية أكثر من الطبيعى (مخازن الدهون) وعادة تكون محشوة بكمية ضخمة من الدهون المخزنة ، ومع اتباع برامج التخسيس تفرغ هذه المخازن من الدهون المخزنة ١٠٠ ولكن بمجرد كسر البرنامج والعودة إلى الطعام تمتلئ هذه المخازن مرة أخرى بالدهون ١٠٠ معنى هذا الكلام أنه لاسبيل للحصول على الوزن المثالى مدى الحياة إلا بتنظيم تناول الطعام كما ونوعا مع النشاط والحركة.

والسؤال المهم الآن :

كيف نستطيع أن نحافظ على وزننا المثالى بعد الوصول إليه ؟
هناك أربع طرق يمكنك بها أن تحافظ على وزنك المثالى :
أولا :

تناول برنامج غذائى يحتوى على عدد من السعرات الحرارية مساو لاحتياجات جسمك اليومية من السعرات للقيام بالأعمال والأنشطة المختلفة.

وزنك المثالى X (٢٥ - ٣٠ سعرا حراريا)

وبذلك تضمن أنه ليس هناك فائض من السعرات يتم تخزينه على هيئة دهون وأقدم لك نموذج لبرنامج لتثبيت الوزن :

الإفطار:

بيضه مسلوقة جيدة

أطبق فول مع قليل من الزيت والليمون

+ قطعة جبن قريش أو كوب لبن منزوع الدسم أو كوب زبادي بدون دسم

+ نصف رغيف أسمر + خيار وطماطم

+ شاي أو قهوة بملعقة سكر.

تصبيرة :

ثمرة فاكهة

الغداء:

كوب كبير من الماء

سلطة خضراء (فلفل أخضر - خيار - طماطم - خس - خل)

+ ٢ قطعة لحمة مشوي أو مسلوق أو ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية أو ٢ سمكة مشوية أو ٢ بيضة مسلوقة جيدة أو قطعة جبن قريش + طبق خضار سوتيه + نصف رغيف أو طبق أرز أو مكرونة صغير.

العشاء:

كوب كبير من الماء

+ بيضة مسلوقة جيدة أو (٥) ملاعق فول

+ منتجات الألبان (كوب زبادي خال الدسم أو كوب لبن منزوع الدسم) أو كوب لبن رائب (

+ ربع رغيف + سلطة خضراء (بقونس - خيار - طماطم - خس - فلفل)
+ فاكهة طازجة (برتقال ،يوسفي ،جوافة ،كمثرى ،بطيخ ،
تفاح ،موز ،مشمش ،برقوق).

ملاحظات على هذا البرنامج:

- ١- رياضة المشى مهمة (لحفاظ على الوزن).
- ٢- يمكن عدم التقيد تماما بهذا البرنامج ويتم تناول أى طعام وبأى كمية لمدة يوم واحد أسبوعيا.
- ٣- من المستحب شراء ميزان مضبوط ومتابعة الميزان مرتين أو ثلاث أسبوعيا ،مع متابعة الطبيب مرة كل شهر أو شهرين.
- ٤- ينبغي الحد من تناول الدهون والزيوت والمقلّى والمحمر والحلويات مع برامج التثبيت .
- ٥- ينبغي التقليل قدر الإمكان من إضافة الدهون أو الزيوت إلى الخضراوات المطبوخة.
- ٦- الخضراوات الطازجة من الممكن تناولها بأى كمية ،والفواكه باعتدال.
- ٧- عند تناول الأرز أو المكرونة ينبغي تقليل الدسم المضاف إليها قدر الإمكان.
- ٨- أفضل أنواع الزيوت فى الطهى زيت الزيتون والزيت الحار.

ثانيا :

الوسيلة الثانية لتثبيت الوزن وتتم كالآتي :

اتباع البرنامج السابق ومن الممكن كسر يوم أو يومين أو ثلاثة أو أربعة يتبعها الالتزام برجيم الألف كالورى (ارجع الى البرامج الغذائية)بنفس عدد أيام الكسر يوم أو يومان أو ثلاثة أو أربعة.

رجيم تثبيت ← ٣ يوم كسر الرجيم ← ٣ يوم رجيم ١٠٠٠ كالورى ← رجيم تثبيت ← ٢ يوم كسر الرجيم ← ٢ يوم رجيم ١٠٠٠ كالورى

الوسيلة الثالثة :

اتباع يوم رجيم منخفض السعرات (يفضل رجيم الألف كالورى) واليوم التالى يتم كسر الرجيم وتناول ما لذ وطاب وفى حال تناول كميات كبيرة من الاطعمة عالية السعرات يجب أن يتبعه يوم فواكه بأى كمية طوال النهار .

يوم رجيم ← يوم كسر الرجيم ← يوم رجيم ← يوم كسر الرجيم

الوسيلة الرابعة

لا تعتمد على الرجيم الغذائى ولكن اعتمد على مزاولة الرياضة لاستهلاك أى طعام يتم تناوله بمعنى : إذا تناولت وجبة مقدارها ٢٠٠ سعر يلزمك مزاولة نشاط رياضى يفقدك ٢٠٠ سعر من خلال المشى ، الجرى ، التمارين ٠٠٠(انظر جدول استهلاك السعرات بالأنشطة الرياضية) .

جداول توضح السعرات الحرارية للأطعمة المختلفة مقدرة لكل ١٠٠ جم

جدول (١) يوضح السعرات الحرارية للحوم، والأسماك مقدرة لكل ١٠٠ جم

المنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	المنف	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم
أرانب مشوية	١٩٣	سجق	٥٩٢
أرانب مسلوقة	١٩٤	لانشون	١٧٢
بط بالعظم	١٧٠	الأسماك	
بط بدون عظم	٣٠٠	جمبرى	٩٠
الأوز	٣٤٩	بلطى	١٠٠
حمام مسلوقة	١٠٠	بوري مدخن	٨٥
حمام مشوى	١٠٥	بوري مشوى	١٧٠
ديك رومى	٢٨٠	تونة معلبة	٢٨٠
فراخ مشوية	١٣٠	سردين معلب	٢٩٤
لحم بقرى برجر	٢٦٠	رنجة مدخنة	١٨٩
لحم بقرى ستيك	٢٧٣	سلامون مدخن	١٦١
كلاوى بقرى	٢٧٨	كابوريا	٩٤
قلب بقرى	٢٧٨	سمك موسى مقلى	٢٤١
منخ بقرى	٢٧٨	سمك موسى مدخن	٥٠
كبد مشوية	٢٧٨	سمك مرجان	٧٠
بتلو مشوى	٢٧٨	سمك أنشوجة	١٤٠
بتلو محمر	٥١٢	أم الخلول	٥٠
لحم ضأن	٣٠٠	بطاريخ مشوية	٢٦٠
لحم كندوز	٢٤٠	سمك قارون	٦٧
كلاوى عجل	١٢٩	سبيط	٦١
كلاوى ضأن	١٠٥		
كرشة	٩٩		
اللحوم المصنعة			
هامبورجر	٢٨٦		
لانشون معلب	٢٩٤		

جدول (٧) يوضح السعرات الحرارية للحوم، والأسماك مقدرة لكل ١٠٠ جم

الصفات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصفات	السعرات الحرارية لكل ١٠٠ جم	الصفات
٨٢	كوكاكولا	الألبان ومنتجاتها	
٢	كوكاكولا دايت	١١٠	لبن كامل الدسم
٥٥٠	لبن بالشيكولاتة	٤٥	لبن منزوع الدسم
٤٥٢	كاكاو	٢٢	معلقة لبن بودرة (صغيرة)
الحلوى		٦٠	لبن رائب
٤٨٠	بسبوسة سادة	٥٥	زبادي
١٤٤	أرز باللبن	٢١٠	آيس كريم
٥٩	جيلي	١١٦	جبنه قريش
٤٧٧	شيكولاتة محلاة	٣٧٠	جبنه ركفور
٣٨٥	سكر المائدة للتحلية	٣١٣	جبنه رومي
٣٢٠	عسل نحل	٣٩٨	جبنه شيدر
٣١٧	عسل تمر	٣٧٠	جبنه فلنك
٥١٦	حلاوة طحينية	٤٢٠	جبنه دمياطي
٧٨٠	كنافة محشية	٨١٠	جبنه كيري
٢٣٢	عسل أسود	٤٢٠	جبنه قديمة
٣٥٠	جاتوه	٧٧	مش
٣٥٤	تورتي كاسترد	٢٣٥	جبنه اسطنبولي
٣٩٤	تورتي اسفنجية	٣٨٠	جبنه ثلاثية
٢٧٥	مرعي الفراولة	المشروبات	
٥٢١	غريبة	٧٠	عصير أناناس
٤٠	كريز طازج	٣٧	عصير برتقال
٣٨٧	كريمة	٦٠	عصير جريب فروت
١٢٩	مهلبية	٥٠	عصير جزر
٤٢٠	نوجة	٣٥	عصير طماطم
٣٨٠	بلح شام	٧	عصير ليمون
٣٩٠	بقلاوة	٥٨	عصير تفاح
٤٥٥	أم علي	٤٤	عصير يوسفى

جدول (٣) يوضح السرعات الحرارية للحوم، والأسماك مقدرة لكل ١٠٠ جم

السرعات الحرارية لكل ١٠٠ جم	المنف	السرعات الحرارية لكل ١٠٠ جم	المنف
٢٣	بصل طازج	الفواكه	
٣٦	بصل اخضر	٣٨	أناناس
٤٤	بنجر	٢٧	برتقال
٨٥	بطاطا مسلوقة	١٦	بطيخ
٢٢٠	بطاطس شيبس	٢١٤	بلح
٣٢	بامية	٧٩	تين
٢٨	مقدونس	٥٨	تفاح
٦٠	ثوم	٣٦	توت
٤٥	جزر	١٧	جريب فروت
١١	خس	٧٠	جوافة
٧	خرشوف	٣٣٦	جوز هند
١٢	خيار	٣٦	خوخ
٣٦	سبانخ	٢٠	رمان
٢٠	طماطم	١٣	شمام
٩٣	فاصوليا جافة	٢٤٩	عنب نباتي
٧	فاصوليا خضراء	٩٠	عنب بيذر
٢٥	ورق فجل	٣٤	فراولة
١٩	جرجير	٣٠	كمثرى
٢٥	قنبيط	٤٠	كريز
٢٥	كوسة	١٥	ليمون
٣٢	كرنب طازج	٦٦	مانجو
١٦	كرنب مسلوقة	٤٥	موز
٩	كرفس	٥١	مشمش
٣٣	لوبيا بلدي	٢٤	يوسفي
٤٧	خبيزة	الخضراوات	
٧٥	قلقاس	١٥	بادنجان رومي
		٤٩	بصلة مسلوقة
		١٠٠	بصلة مجففة

جدول (٤) يوضح السرعات الحرارية للحوم، والأسماك مقدرة لكل ١٠٠ جم

المنف	السرعات الحرارية لكل ١٠٠ جم	المنف	السرعات الحرارية لكل ١٠٠ جم
البقوليات ومتنوعات		فستق	٥٩٤
فول مدمس	١١٠	جوز	٦٥١
عدس جاف	٣٤٠	بندق	٦٣٤
"شورية" عدس	١٠٠	سمسم	٥٩٥
طحين قمح	٣٤٥	مشمش مجفف	٢٧٠
طحين ذرة	٣٥٠	زبيب	٣٠١
أرز مسلوق	١١٦	قراصيا مجففة	١٥٠
فول نابت	١١٢	جوز هند	٦٥١
حمص الشام	٣٥٠	الدهون	
لوبيا جافة	٣٤٠	زبدة	٨٠٠
ترمس	٣٧٢	زيت زيتون	٩٣٠
فيشار	٢٨٦	زيت ذرة	٤٨٠
خبز أبيض	٢٤٣	زيت بذرة الكتان	٤٥٠
خبز أسمر	٢٢٩	سمن نباتي	٧٩٥
خبز شعير	٢٥٠	البهارات وفواحي الشهيمة	
فطير رقائق	٣٥٨	طرشي أفرنجي	٦٥
بيتزا بالجبن	٢٣٦	زيتون أخضر	٧٠
بيتزا بالسجق	٢٣٤	زيتون أسود	٨٥
شعيرة	٦٥	طرشي بلدي	٧٥
مكرونة مسلوقة	١١٥	بادنجان مخلل	١٠٥
المكسرات		فلفل أسود	٢٣٧
فول سوداني	٥٨٥	فلفل أحمر	٢٨٧
لب أسمر	٥٩٥	كزبرة	٣٦٠
لب أبيض	٥٥٤	قرنفل	٢٨٢
لوز	٥٩٨	قرفة	٢١٥

[illegible]

[illegible]

قياسيات

الاسم	الأكوية وعصر الطائفة					الأكوية وعصر الطائفة					الاسم
	طابع أصغر طائفة	قرونة طائفة	قوت أصغر	زاد بدون بئر	رمان طائفة	خرم طائفة	عصر الأناس مطبغ مطبغ	أناس طائفة	كشور (أصغر) طائفة	براز طائفة	
أكوب ١	١٥٤	١٥٣	١٣٣	١٦٥	١٥٤	٦٦	٢٥٠	١٥٥	أكوب ١ مطبغ	١٥٧	الزبد (جام)
٤٩,٧٨	٤٥,٦	٦٠,٢٧	٤٩٥	١٠٤,٣٦	١٠٤,٣٦	٣٣,٣	١٤٠	٧٥,٨٥	٤٩,٩٤	١٣٧,٣	السوات, العربيه (أكوية)
١٢٠,٤٣	١٢٨,١٩	١٠٣,٤٨	٢٥,٤٤	١٢١,٢١	٥٦,٢٣	١٢٣,٨٣	١٢٣,٨٣	٢٠,٥	١٢٧,١٣	١٣٧,٣	الاء (أكوية)
٠,٥٥	٠,٣٣	١,٢٢	٥,٣١	١,٢٤	٠,٥٢	٠,٨	٠,٦	٠,٦	٠,٦	١,١	الدوريات (جام)
١١٠,٠٦	١٠٠,٧٠	١٢,٣٣	١٣٠,٥٩	٢١,٤٤	٨,٩٤	٢٤,٥٥	١٤,٢	٢٥,٨	١٣,٤٨	٣١,٤	الذوالت (جام)
٣,٥	٨,٣٦	٦,١	١,١	٠,٢٢	٠,٩٩	٠,٥	٠,٥	١,٨٦	٣,٩٨	٣,١٤	الذات (جام)
١٢,٣٢	٢١,٧٨	٢٧,٠٦	٨٠,٥٥	٤,٢٢	٦,٣٤	٢٠	١٠,٥٥	١٨,٦٦	١٨,٦٦	٧,٥٥	الأكوية (طائفة)
١٣,٨٦	٢٨,٨٥	١٤,٧٦	١٦٠,٠٥	٤,٢٢	١,٦	٢٠	١٠,٥٥	١٨,٦٦	١٨,٦٦	١٨,٤٤	الأكوية (طائفة)
٠,٦١	٠,٥٨	٠,٧	٣,٤٣	٠,٧	٠,٧	٠,٦٥	٠,٦٥	٠,٥٧	٠,٤٢	٠,١٧	الأكوية (طائفة)
٣,٨	١,٥٢	١٤,٨	١٣٨,٥	٤,٢٢	٢,٥	٢,٥	١,٥٥	١,٥٥	٢,٧,٥	٣,٩,٢٤	الأكوية (طائفة)
١٧٨,٦٤	٢٥٢,٣٢	١٨٦,٩٦	١٢٨,٥	٣٨٥,٨٦	١١٣,٥٢	٣٣٥	١٧٥,١٥	٢,٧,٥	٢,٧,٥	١٠,٩٩	الأكوية (طائفة)
١٦,٤٤	١٥,٢	٢٢,١٦	٤١,٤٥	٤,٢٢	٤,٢٢	٣١,٥	٢١,٢	٤,٩٦	٤,٩٦	٠,١٢	الأكوية (طائفة)
٠,٠٥	٠,١	٠,٥٧	٠,٤٥	٠,١٨	٠,٧	٠,٧٨	٠,١٢	٠,١٨	٠,١٨	٠,١٢	الأكوية (طائفة)
٥١٣,٦٤	٤١,٤	١٥٤,٩	١٣,٢	٢١,٣١٨	١٢,٥	٢١,٣١٨	١٢,٥	٢١,٣١٨	٢١,٣١٨	٨٩,٩٥	الأكوية (طائفة)
٠,١٢	٠,٠٣	٠,٠٤	٠,١٦	٠,٠٥	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٠٣	الأكوية (طائفة)
٠,٠٣	٠,١	٠,١١	٠,١٥	٠,٠٥	٠,٠٦	٠,٠٦	٠,٠٦	٠,٠٦	٠,٠٦	٠,٠٦	الأكوية (طائفة)
٠,٠٢	٠,٥٥	١,١١	١,٣٥	٠,٤٦	٠,٣٢	٠,٣٢	٠,٣٢	٠,٣٢	٠,٣٢	١,٥٥	الأكوية (طائفة)
٣,٢٢	٣,٩	٣,٩	٤,٤١	٩,٢٤	١,٤٥	٥٧,٧٥	١١,٤٣	١٢,١٢	١٢,١٢	٥,٢٢	الأكوية (طائفة)
١٤,٧٨	٨٦,١٨	٣٠,٧٥	٥,٤٥	٤,٣٩	٦,١٧	٢١,٧٥	٢٣,٨٧	٦,٣٩	١٠,٣٦	١٠,٣٦	الأكوية (طائفة)
٠,٦٦	٠,٥٦	٠,٦٨	٠,٦٧	٠,٦٦	٠,٦٦	٠,٦٦	٠,٦٦	٠,٦٦	٠,٦٦	٠,٦٦	الأكوية (طائفة)
٠,١٦	٠,٠٣	٠,٠٢	٠,١٥	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٠٣	الأكوية (طائفة)
٠,١٦	٠,٠٨	٠,٠٧	٠,٠٣	٠,٠٧	٠,٠٧	٠,٠٧	٠,٠٧	٠,٠٧	٠,٠٧	٠,٠٧	الأكوية (طائفة)
٠,١٢	٠,٧٨	٠,٧٨	٠,٧٢	٠,١	٠,٠٩	٠,٠٧	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٠٣	٠,٠٣	الأكوية (

الفايزون الشريفة والفقيرة							الطعام
لحم لايتون بوربون ديك الرومي	لحم لايتون بوربون البقر	صدر الديك لحم مع جندل مشوي	أوز لحم مع جندل مشوي	أوز لحم فقط مشوي	بط لحم فقط مشوي	بط لحم مع جندل مشوي	
كريمة ٢	كريمة ١	نصف صدر	نصف أوزة	كوب ١ مقطوع	كوب ١ مقطوع	كوب ١ مقطوع	الكريمة
٥٦,٧	٢٣	٨١٤	٥٩١	١٤٠	١٤٠	١٤٠	الوزن (جرام)
١٢٢,٨٢	٧١,٢٦	١٣٢١,٩٦	١٤٠,٦٥٨	٤٢٧	٧٨١,٤	٤٧١,٨	السمات الحمراء (كالدي)
٣١,٩	١٢,٧٢	٥٦١,٩٦	٣٣٨,٣٢	٧٢,٢	٨٩,٩١	٧١,٥٨	السمات الحمراء (جرام)
٧,٧٨	٢,٨١	٢٤٨,٠٥	١٧١,١١	٣٥,٢٢	٢٧,٨٧	٢١,٥٩	السمات الحمراء (جرام)
٠,٥٥	٠,١٨	-	-	-	-	-	السمات الحمراء (جرام)
٤٧,٢٢	٢,٧١	١٨١,٤٤	٨٢,٧٤	١٨,٢	١٦,٨	١٥,٤	السمات الحمراء (جرام)
٧٤,٢٨	٢٠,٢٤	١٨٤,٤	١٨٢,١٩	٣٧٨	٢٨٤,٢	٢١٨,٤	السمات الحمراء (جرام)
٠,٨٧	٠,٢٥٨	١٢,١	١٢,٩١	٢,٩١	٢,٧٨	٢,٧٨	السمات الحمراء (جرام)
٤٤٧,٨٢	٢١٥,٢٢	٥٤٤,٣٢	٤٤٩,١٦	٤٨	٩١	٨١,٦	السمات الحمراء (جرام)
١١٤,٨٢	٣١,١١	٢٤٨٨,٢٢	٢٢٨٢,٠٨	٤٦٠,٦	٢٥٢,٨	٢٨٥,٦	السمات الحمراء (جرام)
٧,٤٤	٢,٧٢	٢٣٢,٨	١٤٧,٧٥	٣٠,٨	٢٨	٢٢,٤	السمات الحمراء (جرام)
٠,٩٩	٠,٥	١٧,٥٤	١٨,٧٣	٢,١٧	٢,١٤	٢,١	السمات الحمراء (جرام)
٠,٠٢	٠,٠١	٠,٤١	١,٢٢	٠,٣٧	٠,٣٢	٠,٢٢	السمات الحمراء (جرام)
٠,٠٣	٠,٠١	-	٣٣,٤	٨٩	١٠٧,٨	٢٤٤	السمات الحمراء (جرام)
٠,٠٩	٠,٠٣	١,٢٢	٠,٥٤	٠,١١	٠,٣١	٠,٢٤	السمات الحمراء (جرام)
٢	٠,٠٣	٥١,٤٩	٢٤,١٢	٥,٤٤	٠,٦٦	٠,٣٨	السمات الحمراء (جرام)
٠,١٢	٠,٠٣	٤,١٥	٢,٧٨	٠,٥٤	٧,١٤	١,٧٦	السمات الحمراء (جرام)
٢,٩٧	١,١٥	٥١,٨٤	٧٠,٩٦	٢,٨٧	٠,٣٥	٠,٢٥	السمات الحمراء (جرام)
٠,١٥	٠,٠٣	٢,١١	٢,٩	١,٨٧	١٤	٨,٤	السمات الحمراء (جرام)
-	-	-	-	-	-	-	السمات الحمراء (جرام)
٨,٢٧	١,٥٦	١٤,٠٢	٧٤,٨٨	٢٠,٢٩	١٥,٦٨	٣٩,١٤	السمات الحمراء (جرام)
٢,٨٧	٢,٧٨	١٨,١٤	٢٢,٩٥	٩,١٢	٥,٨٤	١٣,٥٤	السمات الحمراء (جرام)
٢,٧٢	٢,١٧	٢١,١٧	٢٥,١٥	١٤,٢٥	٥,١٨	١٨,٠٦	السمات الحمراء (جرام)
٢,٤٢	٠,٠٥	١٥,٥٥	٩,١	٢,٥٢	٢	٥,١١	السمات الحمراء (جرام)
٥٩,١٣	١٢,٢٤	٦٢٩,٢٦	٥٦٧,٢١	١٢٧,٤	١٢٤,٦	١١٧,٦	السمات الحمراء (جرام)

قياسات

أصلاح معدنية

الخدمة البحرية	الطعام						
	كافيار أوم زفير صبيح	سمك البكاله حورارة جافة	سمك الحماز أنواع مختلطة حورارة	سمك معلق حورارة جافة	سمك السمك معلق	سمك الكابل حورارة جافة	سمك بوري موزيق جافة
جيد وذكور	سك السمون حورارة جافة	3 ألبسات	3 ألبسات	3 ألبسات	3 ألبسات	3 ألبسات	3 ألبسات
٨٥	٨٥	٨٥	٨٥	٨٥	٨٥	٨٥	٨٥
١٠٣,٧	١٣٠,٩	١٧٥,٥	١٢٤,٧	١٧٥,٥	١٧٥,٥	١٧٥,٥	١٧٥,٥
٥٨,٨٨	٥٨,١٧	٤٥,٣٨	٤٥,٣٨	٤٥,٣٨	٤٥,٣٨	٤٥,٣٨	٤٥,٣٨
١٧,٤٩	٢١,٤٥	٢١,٠٩	٢١,٠٩	٢١,٠٩	٢١,٠٩	٢١,٠٩	٢١,٠٩
٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
١٩,٥٥	١١,٩	٢١,٣٥	١٢,٣٥	٢١,٣٥	١٢,٣٥	٢١,٣٥	٢١,٣٥
١٤,١٥	٣٠,٨٥	٢٠,٧٤	٢٠,٧٤	٢٠,٧٤	٢٠,٧٤	٢٠,٧٤	٢٠,٧٤
٠,٣٩	٠,٩	١,٢	١,٣٣	٠,٣٥	١,٣٣	١,٣٣	١,٣٣
١٧,٣٧	٥٤,٤	٦٠,٣٥	٧٠,٥٥	٧٠,٥٥	٧٠,٥٥	٧٠,٥٥	٧٠,٥٥
٢٥٩,٧٥	٤١٧,٥	٣٨٩,٣	٣٨٩,٣	٣٨٩,٣	٣٨٩,٣	٣٨٩,٣	٣٨٩,٣
٠,٢١	٠,٥١	٠,٧٥	٠,٨	٠,٨	٠,٨	٠,٨	٠,٨
٠,٠٤	٠,٠٩	٠,١٢	٠,٠٨	٠,٠٣	٠,٠٨	٠,٠٨	٠,٠٨
٢٤	٩٦,٩	٢٢٩,٥٥	١٣٣	٢٢٩,٥٥	١٣٣	٢٢٩,٥٥	١٣٣
٠,٠٩	٠,٠٩	٠,١٤	٠,١٤	٠,١٤	٠,١٤	٠,١٤	٠,١٤
٠,٠٩	٠,١٩	٠,٠٩	٠,٠٩	٠,٠٩	٠,٠٩	٠,٠٩	٠,٠٩
٢,٢٨	٧,٢٥	٥,٣٦	٥,٣٦	٥,٣٦	٥,٣٦	٥,٣٦	٥,٣٦
٠,٢١	٠,٣٩	٠,٣٩	٠,٣٩	٠,٣٩	٠,٣٩	٠,٣٩	٠,٣٩
٧,٢٥	٤,٢٥	٨,٣٣	٨,٣٣	٨,٣٣	٨,٣٣	٨,٣٣	٨,٣٣
٢,١٦	٢,٩٤	٠,٢١	١٦,١٥	١٦,١٥	١٦,١٥	١٦,١٥	١٦,١٥
١,٥٥	٠	١,٠٢	٠,٢٤	٠,٢٤	٠,٢٤	٠,٢٤	٠,٢٤
٢,٢١	٤,١٣٣	٤,١٣٣	١٥,١٤	١٥,١٤	١٥,١٤	١٥,١٤	١٥,١٤
٠	٢,٢	١,٢	٠,٢١	٠,٢١	٠,٢١	٠,٢١	٠,٢١
٠	١,٧٨	١,٧٨	٠,٢١	٠,٢١	٠,٢١	٠,٢١	٠,٢١
٠	٠,٧٨	٠,٧٨	٠,٢١	٠,٢١	٠,٢١	٠,٢١	٠,٢١
٥٢,٧	٨٠,٧٥	٦٢,٧٥	٦٢,٧٥	٦٢,٧٥	٦٢,٧٥	٦٢,٧٥	٦٢,٧٥

ملح معدنية

فيتامينات

[illegible]

فيتامينات

المراجع

المراجع العربية

- الرجيم الكيميائي ورجيم الفواكه والعصائر .. د. حسن فكري منصور
- أيتها السمنة وداعاً : ... دكتور حسن فكري منصور
- خطر يهدد حياتك اسمه : الكرش ... دكتور حسن فكري منصور
- الرشاقة مدى الحياة : .. هارفي وماريليه دياموند
- السمنة وأمراض الغدد الصماء : .. د. ماجد عبدالعال
- العلاج بالإبر الصينية : .. د. كمال الجوهري
- السمنة خطر ولكن لها علاج : .. د. حلمي رياض جيد
- جمالك وجراحة التجميل : .. د. نبيل إبراهيم الصاحي
- الغذاء صحة ورشاقة بقلم / كارول آن رينزولر
- الطعام الجيد طريقك للصحة المثالية : دكتور أندرو وايل
- المنشورات والأبحاث والمؤتمرات العلمية

المراجع الأجنبية

- * Carol Ann Rinzoler : Weight Loss For Dummies . Hungry Minds . 2001.
- * James F. , et al : prescription for Nutritional Healing . 2nd ed , 1997 .
- * Martin K, et al : The T. Factor Diet . Bantam Books, 1994.
- * annette B, et al : The Fat attack plan . pocket Books U.S.A , 1991 .

الفهرس

٣ مقدمة
٥ هذه هي السمنة
٦ هل وزنك طبيعي ؟
١١ أنت سمين .. وهذا هو السبب
١٥ أنوية وراء السمنة
١٩ السمنة أم ؟! خطر يهدد حياتك !!
٢٠ مشاكل ومضاعفات السمنة !!
٢٣ مشاكل فى عظام السمان
٢٧ أيتها السمنة .. وداعاً !!
٢٨ كيف تخطط لإنقاص وزنك ؟!
٣٣ (س) و (ج) عن الرجيم
٤٥ كيف تتعامل مع الدهون ؟
٤٩ التخسيس .. بلا مشكلات ولا عناء
٦٣ مدارس الرجيم
٦٩ مدرسة الرجيم الكيميائى
٧٦ مدرسة رجيم الفاكهة والعصائر
٨٦ مدرسة التخسيس باليورة

٩٠	الرياضة وسيلة هامة لإنقاص الوزن
٩٧	التمارين الرياضية لعلاج السمنة الموضعية
١٠٥	علاج السمنة بالإبر الصينية .. هل هو حقيقة أم وهم ؟
١١٠	أعشاب طبية للتخسيس بشروط !
١١٧	الوثيقة الذهبية للراغبين فى الرشاقة وإنقاص الوزن
١١٩	أسرار ومعلومات عن السعر الحرارى
١٢٦	رجيم بلا جوع
١٣٠	نصائح خاصة للمرضعات
١٣٥	الأعشاب الطبيعية
١٤٠	جداول توضح السرعات الحرارية للأطعمة المختلفة
١٥٨	المراجع

إهداء إلى مكتبة الإسكندرية

علم ينتفع به

٢٠١٣

عبد الله شحنا، بدوي

أسهل طريق لعالم الرشاقة الرجيم السريع



فى نظام الحياة العصرية الحديثة التى نعيشها هذه الأيام ،
وفى الوقت الذى حقق فيه الإنسان إنجازات علمية خارقة فى
بعض المجالات ، إلا أنه فى الوقت ذاته أثبت تخلفاً وتراجعاً فى
مجالات أخرى ، والتغذية - للأسف الشديد - واحدة من هذه
المجالات التى تحكمها الفوضى تحت دعوى الحرية الشخصية
وأن كل فرد حر فى اختيار النظام الغذائى الذى يتفق مع
أهوائه ومزاجه الشخصى ، وفى ظل هذه الحرية المطلقة
تظل المشكلة معلقة تبحث عن حل .

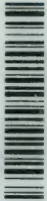
لم تعد السمنة - عزيزى القارئ - مظهراً من مظاهر
الرفاهية والغنى ، بل أصبحت رمزاً لسوء التغذية والمرض .
وأصبحت الرشاقة الآن سمة من سمات العصر المتحضر الذى
يحتاج إلى خفة الحركة ، والسرعة فى الأداء .

وفى هذا الكتاب قدم المؤلف منهجاً جديداً للرجيم ، وذلك
من خلال عرضه للعديد من المدارس العالمية وآراء العلماء
والأطباء المهتمين بمشكلة السمنة .. كما تناول الوسيلة
الحديثة ، مثل الليزر والموجات الصوتية التى تستخدم الآن
علاج السمنة .

ولقد احتوى الكتاب على العديد من التوصيات المفيدة
والتي نرجو أن تحقق الفائدة المبتغاة .

الناشر

Bibliotheca Alexandrina



1166082

ISBN 977-271-731-X



62220081802866